PARTEA I

GÂNDURI PENTRU ÎNCEPUT

Virtutea Sufletului stă în cunoaștere.

HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

exercițiul. Mâinile au fost scuturate puternic, legătura energetică s-a întrerupt. Apoi palmele au fost din nou apropiate, s-a regăsit senzația ce s-a menținut pe măsură ce se depărtau mâinile.

În următoarea etapă am urmărit să se obțină transmisia și recepția energiei. Întâi s-a stabilit că palmele amândouă sunt receptoare și mama s-a concentrat să simtă fluxul energetic transmis din exterior. Pentru aceasta a ridicat mâinile în dreptul pieptului cu palmele spre în față și am transmis energie continuu, în valuri, cu intermitențe, spre palme. Acestă transmisie s-a făcut fără nici o mișcare din partea noastră pentru a nu o influența. A reușit să descrie fiecare tip de simțire energetică recepționată, precum și durata.

Apoi, pentru a demonstra că energia poate fi transmisă în diferite moduri, am executat cu mâinile mișcări de rotație în sensul acelor de ceasornic, în sens invers acelor de ceasornic, de apropiere și depărtare, ca și cum aș fi făcut valuri cu mâna la suprafața unei ape, etc. Senzațiile resimțite au fost descrise cu lux de amănunte și cu un entuziasm din ce în ce mai mare.

Cu palmele față în față, depărtate la circa 50-60 de centimetri, am stabilit că palma dreaptă este emițătoare și palma stângă receptoare. Prin diferite mișcări succesive s-a urmărit să apară senzația de transmitere respectiv de receptare a energiei ...

... Și pas cu pas mama a parcurs etapele strict necesare pentru lucrul cu energiile subtile antrenată și animată de dorința de a-și ajuta fiica aflată în suferință. Pentru noi, acestă experiență a constituit etapa de conștientizare a necesității de a învăța și pe alții ceea ce știm și practicăm. Astfel că am pregătit și organizat cursurile intensive de Percepții Extrasenzoriale și Bioterapie iar acum aveți în față acest curs scris.

MULȚUMIRI

Dorim să mulțumim tuturor celor care ne-au ajutat și ne-au dăruit cunoaștere venind la noi în diverse situații, cu multiple probleme. Rezolvarea acestor probleme ne-a stimulat să investigăm, să ne documentăm pentru a obține soluțiile necesare.

Ar fi imposibil să amintim numele tuturor.

Mulțumim tuturor cursanților noștri care ne-au ajutat prin conversații stimulative să ne formăm noi idei, să avem acces la o nouă cunoaștere.

Suntem recunoscători celor care ne-au oferit sprijinul pentru a experimenta diferite tehnici și pentru a cuantifica rezultatele obținute.

Mulțumim lui Dumnezeu pentru tot ceea ce ne-a dat, ne dă și ne va da în viitor.

PAŞI ÎN EXPERIENŢA NOASTRĂ

Simbolul viu al unei durate aparent omogene este **mişcarea**. O mişcare are loc în spaţiu iar când declanşăm mişcarea omogenă ne gândim de fapt la spaţiul parcurs ca şi cum l-am confunda cu mişcarea însăşi.

Poziţiile succesive ale unui mobil ocupă loc în spaţiu, dar operaţia prin care mobilul se deplasează de la o poziţie la alta şi care are legătură cu durată este în afara spaţiului; mişcarea ca trecere de la un punct la altul este o **sinteză mentală**, un proces psihic, lipsit de atributul întinderii; este un progres, nu un lucru.

O aceeaşi senzaţie are o cauză obiectiv situată în spaţiu. În locul unui organism care se dezvoltă, în locul unor modificări care se interpătrund, percepem o senzaţie care se extinde în lungime, se juxstapune indefinit pe sine. Durata reală, intensitatea percepută de conştiinţa unei senzaţii este o mărime intensivă. Dar nu este o cantitate şi imediat ce o măsurăm îi substituim, inconştient, spaţiul.

Dacă în abordarea unui proces vom delimita exact partea reală de cea imaginară vom observa că: **Există un spaţiu real, fără durată în care fenomenele apar şi dispar simultan cu stările de conştienţă.**

Există o durată reală, ale cărei momente heterogene se întrepătrund, dar în care fiecare moment poate fi apropiat de o stare a lumii exterioare cu care este contemporan, separându-se prin efectul acestei apropieri de celelalte momente. Suprapunând aceste două realităţi rezultă **reprezentarea simbolică a duratei** dedusă din spaţiu.

Durata capătă în felul acesta forma iluzorie de mediu omogen; trăsătura comună între spaţiu şi durată este simultaneitatea ca rezultat al **interacţiunii timpului cu spaţiu**.

Conştiinţa celelaltei stări - este ceea ce dă efectul a ceea ce se petrece în fiecare moment, este cea care vede în mod constant ceea ce este de făcut, cea care veghează la propria sa mişcare.

Astfel totul este posibil.

Conştiinţa este cea care ne avertizează că majoritatea acţiunilor noastre se explică prin anumite motive.

Care au fost pentru noi aceste motive?

În primul rând formaţia profesională de specialişti în domeniul tehnic şi-a pus amprenta asupra modului de analiză şi experimentare.

Această formaţie profesională a fost cea care ne-a stimulat spiritul de control şi a făcut posibilă ierarhizarea şi separarea cunoştinţelor dobândite din publicaţii, de la cursuri, conferinţe, seminarii, simpozioane, faţă de cele dobândite prin experienţa proprie.

Acest spirit de control, a reuşit să îndepărteze ideile false, prejudecăţile, naivitatea, etc., care nu favorizează adevărata interpretare a naturii şi fenomenelor ei.

Am înţeles că progresul cunoştinţelor asupra adevăratei interpretări a naturii şi fenomenelor ei specifice este dat de flexibilitatea părerilor noastre, de capacitatea de a le schimba de îndată ce ele nu sunt conforme cu realitatea.

Îndreptarul nostru în acest timp a fost "experienţă". Ea este "...singura mijlocitoare care există între experimentator şi fenomenele ce-l înconjoară" (Goethe).

"Nu crede nimic din ceea ce este irezonabil şi nu respinge nimic din ceea ce este irezonabil: *fă o proprie examinare*" (Gotama).

Frământările şi imboldul interior spre cunoaşterea celor nevăzute s-au intensificat cu mulţi ani în urmă atunci când o tânără fiinţă dragă a murit în urma unei grele suferinţe. Medicii alopaţi au răspuns întrebărilor noastre cu alte întrebări. Apoi a urmat pierderea nepoţelului nostru în vârstă de trei ani şi jumătate "devorat" pur şi simplu de un cancer nemilos şi neliniştile noastre creşteau. Dorinţa de a cunoaşte cauza fenomenelor, de a avea acces la cunoaştere, se accentua. Şi cum totul trebuie experimentat pe tine însuţi a fost nevoie să trecem şi peste experinţa celei mai umilitoare şi inumane metode de dezorientare şi bulversare a tot ceea ce este în întregul ei fiinţa umană. Pesemne că trebuia să avem termenul de comparaţie necesar pentru a putea delimita clar răul de bine. Această experienţă a constituit-o frecventarea cursurilor de aşa zisă "inforenergetică" prin intermediul cărora un individ acţionează împotriva firii şi evoluţiei spirituale. El impune cursanţilor - prin semnarea unor angajamente - o anumită cunoaştere în care se investighează răul, le interzice accesul la alte informaţii în domeniu şi, prin contracte, îi pune să lucreze pentru societatea lui particulară.

În această situaţie cuvântul "evoluţie" îşi pierde semnificaţia.

În acea perioadă am acumulat multe întrebări şi am înţeles că o experienţă trăită oferă certitudine pentru momentul ACUM dar nu şi pentru momentele viitoare. Ne-am întrebat de ce mulţi dintre cei cunoscuţi, în acel grupare, începeau să aibă probleme legate de sănătate şi în special legate de viaţa şi armonia în familie?!; de ce mulţi s-au îmbolnăvit psihic?!; de ce erau excluşi din vechile cercuri de prieteni?! "de ce" ...

Nu am putut accepta această limitare, nu am acceptat înlănţuirea şi supunerea necondiţionată la unele teorii şi tehnici care nu au corespondenţă în practica şi cunoaşterea milenară din acest domeniu. "*O ştiinţă care s-ar opri la un sistem ar fi staţionară şi s-ar izola, căci sistematizarea este o adevărată închistare ştiinţifică şi orice parte închistată într-un organism încetează a mai participa la viaţa generală a organismului*" concluzionează Claude Bernard.

Acumularea a mai multe întrebări "de ce" dar şi acumularea de cunoştinţe stimulative a făcut ca la un moment dat o întrebare "de ce" să provoace în interiorul nostru o adevărată "reacţie nucleară". Acel moment a avut pentru noi semnificaţia saltului calitativ: o trecere rapidă de la un nivel de conştienţă la altul fără a mai parcurge etape intermediare pentru a ajunge la o nouă etapă de conştienţă.

Dacă până în acel moment aveam anumite păreri, convingeri, din acel moment am trăit o perspectivă nouă.

Nici o experienţă "creatoare" nu se pierde vreodată. O schimbare a perspectivei şi a stării de conştienţă o face doar să pară pierdută, ea putând fi recuperată integral.

Ca rezultat al acestui salt calitativ de conştienţă s-a născut o nouă perspectivă a cunoaşterii, a acumulării, o necesitate de a experimenta şi iar a experimenta.

Din experienţă, putem spune că o receptare mai bună a fenomenelor aşa zise "paranormale" are loc dacă iei hotărârea de a te implica activ în experimentarea lor.

În ajutorul celor care doresc să se implice activ în studiul şi practica acestui domeniu am organizat şi susţinut cursuri de "Percepţii Extrasenzoriale şi bioterapie aplicată" în Bucureşti ca în alte oraşe din ţară.

Analizând rezulatatele obţinute, în cadrul cursului, de către un număr mare de persoane, am realizat eficienţa obţinută, saltul calitativ realizat de către aceştia.

Acestea toate ne-au dat siguranţa că întreaga cunoaştere acumulată şi experimentată de către noi trebuie împărtăşită celor care doresc să se instruiască. După cum am spus, este nevoie de un termen de comparaţie iar acesta este unul din ele.

Această lucrare furnizează cunoştinţe despre structura şi funcţiile

energetice ale corpului omenesc, cunoştinţe care conştientizate şi experimentate dau o stare bună de sănătate şi armonie. Lucrarea are intenţia de a combate misticismul, puterile exagerate atribuite unui guru şi de a nu încadra subiectele prezentate în subiecte extraordinare, magice sau din alte lumi.

Dorim ca cititorul să descopere singur drumul care-l pune în legătură directă cu acel spaţiu atotcuprinzător, lipsit de diversiune, unde tot trecutul, prezentul şi viitorul există simultan. Acest spaţiu reprezintă starea supremă a conştiinţei, stare numită "conştiinţă superioară", "conştienţă extinsă" sau "conştiinţă cosmică" în care timpul nu există deoarece timpul este o construcţie ajutătoare pentru "conştiinţa perferică", "diurnă", sau "raţională".

CUM A ÎNVĂŢAT O MAMĂ SĂ-ŞI AJUTE FIICA PARALIZATĂ, PRIN TRATAMENT ENERGETIC

Datorită unor varii motive nu puteam să facem **tratament proximal** unei tinere doamne dintr-un frumos oraş de pe malul Dunării. Această doamnă suferea de paraplegie cu atrofiere musculară. Progresele în vindecare erau certe, dar lente. Am folosit bioterapie, masaj, cristaloterapie, cromoterapie, fitoterapie şi meloterapie. Deoarece articula foarte greu cuvintele am rugat-o să încerce să fredoneze unele expresii cu încărcătură energetică proprie. Pentru ajutor, înregistrarea pe banda magnetică a mantrei şi lucrul în simultan au fost de bun augur.

Deosebit de devotată, mama bolnavei îi acorda îngrijirile necesare zi de zi, locuind împreună. Dragostea mamei reuşea să menţină moralul fiicei sale ridicat chiar şi atunci când, în urma unui infarct i-a decedat soţul. Văzând modul în care îşi îngrijeşte copilul, spiritul de sacrificiu, după ce am efectuat un tratament ne-a venit ideea să o învăţăm pe mamă să simtă energiile şi să facă tratament fiicei în fiecare zi şi nu o dată pe lună cum aveam posibilitatea noi să îi facem. A acceptat cu bucurie dar a fost puţin sceptică privind capacităţile ei în acest domeniu. Făcând o paranteză amintim că fiica avea patruzeci de ani iar mama, pensionară, peste şaisezecişicinci de ani. În aceste condiţii, pentru a-i mări încrederea în **potenţele proprii** i-am spus că poate să simtă cu palmele **energiile subtile** şi poate să facă **tratament** iar pentru a învăţa să simtă cu **palmele nu este nevoie de mai mult de 20-30 de minute.**

Pentru început am rugat-o să-şi frece puternic palmele până simte că îi iau foc, dar nu mai mult de 15-20 de secunde. După care, să lipească palmele şi să le încordeze ca şi cum ar voi să se lungească spre în faţă. Depărtând la câţiva milimetri palmele una de alta a avut o senzaţie de existenţă a CEVA între palme. Prin mişcări de apropiere şi depărtare a căutat să menţină senzaţia; când părea că pierde semnalul, menţinea palmele la nivelul atins până când acel semnal se accentua. Această parte a exerciţiului a continuat şi a ajuns să simtă energia dintre palme cu braţele întinse pe lateral la maximum posibil.

Am rugat-o să-şi apropie palmele întrebând-o ce senzaţie are. Răspunsul a fost cel de presiune, ca şi cum ar fi strâns CEVA între palme, senzaţia comparând-o cu aceea când avea un balon umplut cu aer şi îl strângea între mâini. În aceste momente, ochii îi străluceau şi realiza deja faptul că îşi va putea ajuta şi mai mult fiica aflată în suferinţă, fiică ce avea ochii măriţi de uimire.

S-a continuat cu regăsirea senzaţiei dintre palme atunci când se întrerupe

ÎN LOC DE PREFAŢĂ

DIRECŢIA SANITARĂ A JUDEŢULUI GALAŢI
CENTRUL DE MEDICINĂ TRADIŢIONALĂ

REFERINŢĂ

În perioada 10 septembrie 1994-24 martie 1995 a avut loc la Galaţi o acţiune complexă de optimizare a actului medical prin folosirea unor metode mai puţin aplicate în ţara noastră, dar frecvent utilizate în ţările dezvoltate, cu tema: "Energii şi Informaţii în depistarea şi tratamentul unor stări patologice ca şi profilaxia acestora".

Activitatea a avut loc în cadrul unei mai vechi colaborări cu o tematică variată în cercetarea ştiinţifică între Universitatea Galaţi şi Direcţia Sanitară Galaţi - Centrul de Medicină Tradiţională, sub coordonarea Filialei Academici de Ştiinţe - Asociaţia Oamenilor de Ştiinţă Galaţi.

Scopul propus - formarea unor specialişti în informaţii şi energii aplicabile în domeniul medical.

Participanţi - cadre medico-sanitare din diferite specialităţi ca şi alţi specialişti cu activităţi legate de domeniul medical.

La această acţiune a participat, cu o contribuţie deosebită şi domnul Aliodor Manolea împreună cu doamna Doina-Elena Manolea, colaboratori ai Laboratorului de Cercetări Ştiinţifice al "Spitalului Clinic dr. Cantacuzino" Bucureşti, specialişti şi instructori în "Informaţii şi Energii în ecosisteme". Solicitarea la activitatea de la Galaţi a fost făcută pe baza experienţei didactice şi aplicative ca şi rezultatelor obţinute în acest domeniu.

Domnul Aliodor Manolea şi doamna Doina-Elena Manolea au coordonat şi participat direct la următoarele activităţi principale:

1. Instruirea personalului medico-sanitar din diferite specialităţi conform avizului Ministerului Sănătăţii în vederea utilizării metodologiei predate în ameliorarea diagnosticului unor stări patologice ca şi în tratamentul diferenţiat şi predominant nemedicamentos sau/şi mai ales cu mijloace naturale ale acestora.

2. Abordarea practică, diagnostică şi terapeutică, mai ales a unor boli cu extindere în masă: aparatul locomotor (boala artrozică, sechele după traumatisme cu deficite funcţionale importante) aparatul respirator (alergii, boli profesionale),apartul digestiv (colecistopatii, hepatite, boala ulceroasă) stări de stress din diferite cauze, ca şi probleme specifice din cadrul Medicinei Muncii cu implicaţii importante socio-profesionale şi psihologice.

3. Profilaxia recidivelor afecţiunilor amintite ca şi cea primară, vizând predispoziţia pentru unele îmbolnăviri.

4. Utilizarea armonioasă şi de o mare eficacitate practică a unor elemente din Psihologia Medicală, Psihiatrie, Medicină Psihosomatică, Alimentaţie raţională, Psihotronică, Cibernetică Medicală, ş.a.

Conform prelucrărilor statistice preliminarii, bilanţul activităţilor depuse de domnul Aliodor Manolea şi doamna Doina-Elena Manolea, ca factori principali de decizie şi aplicare în cadrul unor echipe de lucru complexe a fost demonstrat de:

- *operativitatea şi precizia în etapa diagnostică;*
- *eficacitatea terapeutică şi a recuperării medicale imediate şi ulterioare;*
- *lipsa de nocivitate a metodelor utilizate;*
- *eficienţa economică incontestabilă.*

Datorită rezultatelor menţionate, bazate pe un nivel deosebit de ridicat al cunoştinţelor, pe un comportament etic ireproşabil, s-a propus extinderea colaborării cu Direcţia Sanitară Judeţeană şi Universitatea Galaţi şi în alte domenii de aplicare.

Se recomandă domnului Aliodor Manolea şi doamnei Doina-Elena Manolea, continuarea îndrumării de specialitate în formarea personalului necesar diferitelor activităţi, aplicarea metodologiei amintite şi în alte specialităţi ca şi dezvoltarea activităţii de cercetare ştiinţifică, cuprinzând şi alte centre din ţară.

Scopul principal este acela de ameliorare a asistenţei medicale a populaţiei într-o etapă în care sunt prioritare eficacitatea terapeutică, profilaxia şi eficienţa economică.

DIRECTOR,
Medic primar
Dr. Tapliuc Cosma

MEDIC PRIMAR
Dr. Bâgu Virgiliu
Medic şef al CENTRULUI de
MEDICINĂ TRADIŢIONALĂ

PARTEA I

GÂNDURI PENTRU ÎNCEPUT

Virtutea Sufletului stă în cunoaștere.

HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

CAPITOLUL I

Cel care ascultă trebuie să înţeleagă şi să se unească în gând cu cel care vorbeşte; da, el trebuie să aibă auzul mai ager şi mai iute decât glasul celui ce vorbeşte.
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

CUM SE FOLOSESC CUNOŞTINŢELE DIN ACEASTĂ CARTE

Cei care au asistat la desfăşurarea experimentului descris au întrebat: cum s-a petrecut oare acest experiment aparent miraculos ?!

Pacienţii şi cursanţii noştri la începutul cursului, ne întreabă cum depistăm locul dureros ?!, cum simţim energia ?! cum facem să percepem lucruri ascunse simţurile obişnuite ?! Mă simt excelent, ce mi-aţi făcut ?! Se întâmplă ceva deosebit cu mine, cum pot şi eu învăţa ?! Cum pot să-mi depăşesc hotarele propriei mele percepţii ?!

Pentru a răspunde la aceste întrebări vom parcurge împreună mai multe capitole; informaţiile cuprinse în această lucrare vor acoperi gama acestor întrebări şi a multor altora.

Principiile care formează suportul didactic al acestei lucrări, urmăresc tematica întrebărilor şi sunt următoarele: simţirea, percepţia şi intuiţia în subiectele investigate: extragerea ideii generale şi aplicarea ei în practică.

În cele ce urmează vom căuta să dezvoltăm aceste principii având în vedere şi următorii factori:

- cele învăţate trebuie să fie funcţionale altfel nu au nici o valoare;
- principiul Erei Vărsătorului în care am păşit este opus celui vechi, al ierarhiei şi vinovăţiei; este principiul reflexibilităţii; fiecare dintre noi este independent şi trebuie să-şi asume propriile răspunderi şi să colaboreze cu ceilalţi;

• este absolut necesar să cunoaştem factorii care concură la desfăşurarea normală a proceselor energetice, factorii care sunt capabili să modifice echilibrul energetic, fiziologic, etc.;

• necesitatea cunoaşterii legilor care guvernează dezvoltarea fiinţei vii; cunoaşterea şi experimentarea lor înseamnă "viaţă", a le ignora şi a le încălca înseamnă "moarte";

• stimularea folosirii minţii ceea ce înseamnă depăşirea inerţiei mentale.

Acestea fiind stabilite, obiectul preocupării noastre nu îl constituie în sine cunoaşterea pe care o prezentăm ci substratul pe care trebuie să-l perceapă cititorul; în continuare nu ne preocupă explicaţiile ce se vor da celor intuite ci ne preocupă ideea generală ce rezultă din acest material; acest material reprezintă numai ilustrarea acelei idei.

În cele din urmă nici întinderea gândirii abstracte nu ne preocupă ci doar prelungirea ei în acţiunile viitoare ale dumneavoastră, ca cititor al acestor rânduri.

Kant, spunea: "dezvoltarea ştiinţei în individ trebuie să aibă acelaşi mers ca şi acela al ştiinţei în întreaga omenire".

Importanţa deosebită a cunoaşterii energeticii subtile a fiinţeii vii este un exerciţiu de dezvoltare intelectuală şi însănătoşire morală şi poate ocupa un loc important în actul de cultivare al minţii. Considerăm acestea ca un mijloc pentru a obţine rezultatele menţionate dar nu ca scop în sine.

Am intenţionat ca subiectele dezvoltate în această lucrare să atragă atenţia şi au fost abordate astfel încât cititorul înţelegând subiectul în discuţie să îşi îndrepte atenţia şi asupra legăturilor care îl unesc cu alte subiecte pentru a forma un tot unitar.

Dictonul "A căuta vechiul în nou" îşi dovedeşte veridicitatea.

Noţiunile noi se leagă de cele vechi prin altele de tranziţie astfel încât să se poată face treptat legătura iar cititorul să poată reduce necunoscutul la cunoscut, paranormalul la normal.

Pe măsură ce cititorul sensibil devine activ el dobândeşte o judecată proporţională cu intensitatea senzaţiilor, emoţiilor, memoriei, voinţei, reprezentărilor şi generalizărilor sale.

Cel mai bun mijloc de a învăţa să judecăm corect este acela care caută să simplifice cât mai mult experienţele noastre şi de s-ar putea, chiar să ne ferească de ele, fără să ne expunem la greşeli. De aici urmează a doua fază de pregătire: aceea de a învăţa să verificăm constatările fiecărui simţ prin el însuşi, fără a cere ajutorul altuia.

Astfel, fiecare senzaţie se va face pentru noi o idee şi această idee va fi totdeauna conformă cu adevărul. Cititorul, silit să înveţe singur, va face apel la propria sa raţiune, nu la raţiunea altcuiva.

El îşi va da seama la ce foloseşte orice exerciţiu pe care îl face şi îşi va explica motivele pentru care crede astfel tot ceea ce crede.

Scopul acestei lucrări nu este de a da explicaţii ci este acela de a învăţa cititorul practicant să obţină singur explicaţiile de care are nevoie, să le preţuiască precum merită şi să iubească adevărul mai mult decât orice.

Astfel nu se va face niciodată un pas de prisos şi nu va fi silit să se întoarcă înapoi.

În acest caz simţurile noastre devin martorii cunoştinţelor juste şi clare iar exersarea lor determină mărirea puterii lor de recepţie şi de discernământ.

Pe simţire se clădeşte întreg edificiul intelectual şi moral al omului, aşa că proporţional cu simţirea se dezvoltă intelectul şi mentalul iar de aici rezultă necesitatea, ca în orice tehnică de stimulare a energiilor potenţiale ale omului, să se cultive mai întâi simţurile.

Newton întrebat fiind asupra modului în care a făcut descoperirile sale a răspuns: "*gândindu-mă continuu la ele; nu pierd din vedere subiectul meu şi aştept ca primele licăriri să se mărească încetul cu încetul şi să se schimbe într-o lumină vie*".

Conştiinţa omenească este o colecţie de mici fapte; de mici părţi de ştiinţă şi de experienţă adunate din generaţie în generaţie.

Prima stare de conştienţă este dată de senzaţii; cea de-a doua stare de conştienţă provine dintr-un strat mai profund şi este dată de către percepţii.

Stare de clarviziune se instalează de la sine, ea izvorând din adâncurile conştienţei.

Stările de conştienţă determinate de senzaţii, percepţii, sentimente, pasiuni, eforturi sunt susceptibile de creştere sau de diminuare.

După cum afirmă cercetătorii în domeniu, o anume senzaţie poate să fie de două, trei sau de patru ori mai intensă ca o altă senzaţie de aceeaşi natură. Intensitatea unei senzaţii sau a unei stări oarecare a Eu-lui poate fi definită prin intermediul numărului şi mărimii cauzelor obiective care au generat-o. În general, noi ne pronunţăm asupra intensităţii efectului fără a cunoaşte natura cauzei şi mărimea ei.

Spiritul omenesc nu poate concepe efect sau fenomen fără cauză. Vederea unui fenomen naşte în el ideea de cauzalitate şi toată ştiinţa umană constă în a se ridica de la efectele observate la cauza lor. Aceste cauze pot fi:

a) primare, creatoare, directive şi legislative ale vieţii;

b) secundare, apropiate, executive care sunt de natură fizico-chimică şi numai la acestea are acces experimentatorul.

Ceea ce numim determinism al unui fenomen nu este decât cauza determinată sau cauza proximă, care determină apariţia fenomenului.

Experimentarea fenomenelor trebuie să fie bazată pe determinismul fenomenelor, altfel este oarbă şi empirică. Şi în experimentare nu se determină decât condiţiile în care se produc fenomenele, iar nu cum se nasc fenomenele.

Experimentatorul trebuie să observe fenomenul ca să găsească cauza determinantă, fără a explica prin această cauza primară, creatoare a fenomenului.

Experimentarea ne învaţă că limita cunoştinţelor noastre se opreşte la determinism, dar dacă nu putem cunoaşte cauza primară, în schimb cunoaştem producerea fenomenului; instrumentul care lucrează ne rămâne necunoscut în esenţa sa, dar cunoaştem modul de a ne servi de el.

Experimentatorul nu poate schimba legile naturii, el nu poate decât să realizeze condiţii noi, pentru ca să se producă fenomene noi.

Negarea unui fenomen nu exclude producerea lui.

Prin puterea creatoare sau originală a gândirii, prin ideile noi, spiritul, fără a fi înăbuşit, este lăsat în faţa lui însuşi şi este îndreptat către nivele superioare. Ceea ce a hotărât experienţa, ceea ce a cucerit omul prin experienţele sale, a rămas definitiv câştigat pentru omenire. Încercările şi experienţele sunt pârghii care înalţă omul şi devine un mijloc de evoluţie.

Teoriile, creaţii ale omului, pot să se prăbuşească însă fenomenele bine observate, experimentate rămân întotdeauna valabile.

Senzaţiile, emoţiile, sentimentele se produc şi se amplifică atunci când creierul primeşte excitaţii din lumea înconjurătoare, atunci când se mobilizează un mare capital de percepţii senzoriale şi atunci când acestea se prelucrează în creier ca elemente de asociaţie ale gândirii.

Adevăratul punct de plecare al oricărei cunoaşteri este cercetarea vieţii pământeşti.

"...ceea ce lumea fizică ne poate da, privind conform evoluţiei, slujeşte ca bază pentru o cunoaştere conformă realităţii. Şi se poate vădi că o asemenea pregătire este de o fundamentală importanţă pentru orice cunoaştere pe mai departe"*

Cartea se adresează tuturor celor interesaţi fără limită de vârstă. Ea este formată din trei părţi. În prima parte sunt cuprinse noţiuni şi principii fundamentale referitoare la energie. Pe măsură ce înaintăm în prezentare, cunoaşterea se axează pe energetica fiinţei umane care este tratată în cea de a doua parte.

Tehnicile şi metodele necesare restabilirii armoniei fac obiectul părţii a treia.

Vă recomandăm să citiţi toate părţile componente ale cărţii pentru că, odată ajunşi la sfârşitul lecturii veţi cunoaşte subiectele, tehnicile şi metodele prezentate.

Deşi cartea are un pregnant accent practic nu urmărim formarea de terapeuţi.

În carte, se foloseşte termenul de pacient în sensul de persoană în suferinţă care are nevoie de un ajutor. Termenul de terapeut desemnează pe cel care cunoaşte şi, eventual, aplică metode tradiţionale de ajutorare a semenului aflat în suferinţă.

Diversele exerciţii pentru dobândirea percepţiilor extrasenzoriale sunt prezentate pentru a stimula capacităţile de percepţie, de simţire şi de atenţie asupra propriei persoane şi a mediului înconjurător.

Atunci când simţim şi percepem ceea ce simţim noi ne antrenăm să fim "treji". În această stare, forţele adverse devin inoperante.

A simţi şi percepe prezentul este un mod de a privi realitatea în faţă.

Transformarea profundă a fiinţei umane se poate realiza numai cu participarea ei voluntară şi directă, numai din interior spre exterior conştientizând că lucrează ea însăşi asupra sa pentru a se regăsi pe sine.

*Carl Albert Friedenreich - Gândirea vie ca forţă creatoare, Editura Aldomar, Bucureşti, 1996.

CAPITOLUL II

Instrumentele percepţiei exterioare împreună cu organul percepţiei spre care ele îşi trimit senzaţiile trebuie unite cu mintea, altminteri nu va fi conştient de impresiile primite.
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

DESPRE SENZAŢII, PERCEPŢII, ATENŢIE CONCENTRATĂ, REPREZENTĂRI, VIZUALIZĂRI

Omul se înalţă spre perfecţiunea omenească prin bunătatea sa, când nu face rău altuia sub nici o formă, când iartă greşelile altora şi nu-l chinuieşte nici un gând de răzbunare. Aceasta este o virtute care se dobândeşte prin exerciţii, se întăreşte prin observaţii şi experimentări personale şi când acestea trec în stare de obişnuinţă, derularea se continuă în direcţia celei mai mici rezistenţe.

Cunoştinţele despre lumea din afară se primesc cu ajutorul simţurilor. Simţurile dau creierului senzaţii şi acestea sunt primele şi cele mai simple elemente ale vieţii sufleteşti (ale minţii).

Lumina, sunetul, căldura, presiunea, excită organele de simţ şi funcţie de excitaţiile din natură, în corp apar mai multe organe de simţ care privesc şi analizează însuşirile corpurilor din lumea externă.

În conformitate cu legea lui Weber putem afirma că: intensitatea excitaţiilor trebuie să crească aproape în progresie geometrică pentru ca

intensitatea senzaţiilor să crească în progresie aritmetică.

Investigând cu ajutorul simţurilor, creierul nu va primi decât ceea ce este real şi ideile formate se întemeiază pe raporturi reale. Spiritul care se va forma va fi solid, critic.

Deoarece tot ce ajunge la inteligenţa omului intră prin simţuri, este necesar ca omul să aibă o raţiune senzitivă care stă la baza raţiunii intelectuale.

Cei dintâi profesori sunt picioarele, mâinile şi ochii. Dacă pui cărţi în locul acestora, înveţi să te serveşti de raţiunea altuia, înveţi să crezi mult şi să nu ştii nimic (Rousseau).

Senzaţiile trebuie să fie culese succesiv de către simţuri şi să li se acorde timpul necesar ca să fie percepute; este necesar să se aplice **atenţia voluntară** pentru a le face mai clare şi mai distincte; trebuie să fie primite direct de la subiectul din natură.

Senzaţiile se modifică repetându-se şi, dacă ele nu apar ca schimbându-se de azi pe mâine, aceasta se datorează faptului că acum le percepem prin obiectul care le-a generat, prin cuvântul care le traduce. Influenţa limbajului asupra senzaţiilor este foarte mare. Limbajul ne înşeală uneori asupra caracterului senzaţiei încercate. De exemplu, atunci când mâncăm un anumit fel de mâncare, numele pe care-l are, încărcat de laude, se interpune între sensibilitate şi conştiinţa noastră; vom putea crede că ne place deşi un efort de atenţie ne-ar putea demonstra poate contrariul.

S-a afirmat, s-a scris că sunt cinci simţuri, în realitate ele sunt mai multe. Prin lărgirea cercului de simţuri, în evoluţia progresivă a omului, acesta percepe două avantaje: întâi prin simţire se percep diferenţele de excitaţii, sau cum se numesc în fizică, diferenţele de potenţial, care determină stările de conştienţă şi îi dau cunoştinţele; al doilea avantaj este dat de faptul că prin simţire se armonizează un suflet cu altul şi se solidarizează, "sunt compatibile" rezultând că atât viaţa intelectuală cât şi morală se întemeiază pe simţire.

Pentru a mări gradul de simţire se fac exerciţii pentru organele de simţ, se examinează diversele însuşiri ale corpului uman cu ajutorul a cât mai multe simţuri. Corpul uman sau corpurile care se investighează se află în realitate în natură, nu în picturi sau modele, căci natura este mediu variat, veşnic schimbător, care a creat şi diferenţiat organele de simţ ca să o simtă.

Puterea interioară care aplică organelor de simţ însuşirile corpurilor este atenţia concentrată. În măsura în care ea se aplică se dobândesc mai multe senzaţii iar acestea determină în creier reprezentări clare şi distincte.

În cercetarea naturii sau a diverselor corpuri din natură, fiecărui organ

de simţ i se aplică succesiv atenţia. Experimentele noastre din trecut sunt conservate şi reproduse în centri nervoşi.

Între stările de conştiinţă trecute se operează o selecţie, persistând acelea care revin mai des, dispărând acelea pe care le dăm uitării.

Memoria reprezintă depozitarea reprezentărilor în centrii nervoşi (psihici) care au şi ei o memorie elementară, fiziologică.

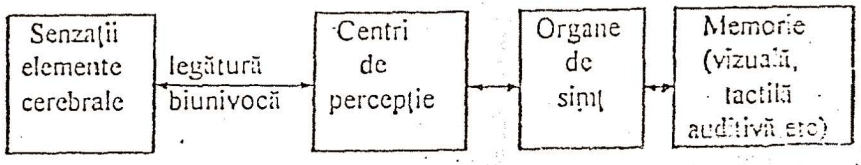
Memoria este sub acţiunea a două forţe: una a conservării senzaţiilor impulsurilor şi alta a evacuării şi reproducerii lor.

Memoria evoluează de la formă concretă, senzorială spre cea simbolică, abstractă;

În centrele de percepţie se formează senzaţii trecătoare iar din acestea, în centrele de memorie, se formează reprezentări durabile. Centrele primare ale memoriei păstrează reprezentările concrete.

În centrele secundare ale memoriei se formează gândirea abstractă şi aici îşi are sediul imaginaţia.

Schematic putem reprezenta astfel:



Atenţia voluntară este un produs al educaţiei la om. Ea se "altoieşte" pe atenţia spontană şi pe cea perceptivă. Obiectele din natură atrag atenţia spontană; cu însuşirile cunoscute ale corpurilor, fenomenelor se găsesc cele necunoscute prin **atenţie operativă** iar momentele de meditaţie se întreţin cu **atenţie voluntară**.

Atenţia spontană este susţinută de impresii senzoriale şi de stările afective.

Atenţia perceptivă se ajută de masa de cunoştiinţe anterioare similare.

Atenţia voluntară este un act de încadrare a voinţei şi se susţine prin deprindere.

Educarea atenţiei prin diferite metode are ca rezultat dezvoltarea intensităţii şi duratei de acţiune a acesteia.

Atenţia evoluează de la forma spontană, naturală spre cea aperceptivă şi voluntară ce reprezintă adaptări la viaţa intelectuală şi socială.

Mărirea intensităţii şi duratei de concentrare a atenţiei este o metodă

pentru perfecţionarea ei, este o bună deprindere intelectuală.

Percepţiile sunt procese psihice prin care obiectele şi fenomenele din lumea obiectivă care acţionează nemijlocit asupra organelor de simţ sunt reflectate în totalitatea însuşirilor lor, ca un întreg unitar.

Senzaţia devine conştientă datorită atenţiei care acţionează asupra ei şi devine percepţie datorită senzaţiilor primite mai înainte.

Percepţia are însuşirile unei senzaţii fiindcă este actuală, prezentă şi le are şi pe acelea ale unei reprezentări fiindcă ea rămâne în creier şi trece în reprezentare de îndată ce excitantul senzorial a încetat să mai lucreze.

Senzaţiile şi percepţiile sunt fenomene actuale, trecătoare iar reprezentările sunt energii potenţiale, puse în păstrare în creier şi graţie lor, creierul devine organul trecutului.

Reprezentarea este mai slabă decât senzaţia căci nu mai lucrează excitantul asupra creierului. Ele pot fi: concrete, senzoriale, obiective, simbolice sau motoare. Vorbirea, scrierea, cititul, calculul dau reprezentări simbolice care se asociază cu cele concrete. Mişcările limbii în vorbire, ale mâinii în scris, ale picioarelor în mers, în dans, sunt reţinute în zone din creier şi cunoscute ca reprezentări motoare.

Cu ajutorul atenţiei se izolează un organ senzitiv periferic şi o zonă senzorială de pe scoarţa cerebrală, se excită la maximum acest aparat în timp ce se inhibă celelalte organe senzoriale şi centrele cerebrale. Cu cât atenţia este mai concentrată cu atât reprezentările sunt mai clare.

Reprezentările sunt elementele cele mai active ale minţii noastre; ele sunt prezente în orice moment, activate de gândire.

A vizualiza reprezentările înseamnă a le vedea la fel de viu ca şi percepţiile originale. Puterea de evocare a reprezentărilor se datorează deprinderii de a aduna imaginile şi a construi cu ajutorul lor mozaicul din care se compune gândirea.

Reprezentările se schimbă sau pierd unele părţi şi li se adaugă altele, căci la fel ca şi creierul care le poartă, au în ele ceva viu care se transformă, evoluează.

"Cunoaşterea are sens numai dacă forma dată simţurilor nu o considerăm desăvârşită, dacă ea este pentru noi doar o jumătate, ascunzând în sine ceva şi mai înalt, care însă nu mai este perceptibil senzorial. Aici intervine spiritul. El percepe acel ceva superior. De aceea gândirea nici nu poate fi considerată ca adăugând ceva conţinutului realităţii. Ea este nici mai mult nici mai puţin decât organ de percepţie,

precum ochiul şi urechea. Aşa cum ochiul percepe culori iar urechea sunete, gândirea percepe idei". (Rudolf Steiner - Introduceri în scrierile goetheene de ştiinţă naturală).

Considerăm că procesul de dezvoltare extrasenzorială reprezintă o etapă firească a evoluţiei. Ca urmare a noilor capacităţi dobândite omul va deveni mai sincer, cinstit, şi iubitor. Trăirile şi adevărurile personale nu vor mai putea fi ascunse de ceilalţi. În Era Vărsătorului tot mai mulţi vor fi apţi să perceapă extrasenzorial.

În aceste condiţii vom putea să ne înţelegem mult mai uşor unii cu alţii, ne vom sprijini unii pe alţii mai bine.

Pentru un clarvăzător este firesc să vadă când cineva este trist, furios, pasionat etc.

Cunoscând potenţele noastre, cunoscând modul în care putem ajuta, influenţa pe cineva din jurul nostru înţelegând sensul vieţii, conştientizând toate acestea, dorim să aveţi certitudinea că puteţi influenţa lucrurile care nu vă fac plăcere şi să amplificaţi pe cele plăcute, că sensul vieţii dumneavoastră depinde de atitudinea pe care o adoptaţi. Starea de sănătate sau de boală pot fi dictate doar de dumneavoastră.

CAPITOLUL III

Ceea ce este semănat, nu înconjeşte întotdeauna; dar ceea ce înconjeşte a fost întotdeauna semănat.
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

CONSECINŢE ALE CUNOAŞTERII

Investigarea cu succes a unui caz este determinată de posibilităţile de percepţie extrasenzoriale ale terapeutului.

Obişnuiţi să ne concentrăm atenţia asupra senzaţiilor începem derularea unui proces nou pe care-l numim **proces de transformare.**

Conştientizând diversitatea senzaţiilor, a intensităţii lor, periodicitatea, rămânând atenţi la senzaţiile interioare, atitudinea noastră în ceea ce priveşte viaţa se va schimba.

Dacă ne vom înfuria, ne proiectăm furia asupra persoanei care ne-a provocat starea. Uităm de celălalt şi devenim noi înşine furia. Simţim furia în totalitatea sa şi o vom lăsa să se dezlănţuie. Nu vom raţiona spunând: "Această persoană m-a enervat" nu-l vom acuza pe celălalt, pentru că el are rol doar de factor declanşator. Îi suntem recunoscători. Cineva ne-a ajutat să aducem la lumină ceva obscur, reprimat. Acel cineva ne-a atins un punct sensibil care exista de mai înainte însă în stare potenţială. Fiind atenţi, acum, ne străduim să simţim cât mai profund acea rană, acea zonă din corpul fizic în care senzaţiile se manifestă mai intens.

Folosind această tehnică la fiecare sentiment care apare, pozitiv sau

negativ astfel vom simţi o nouă stare, vom simţi procesul de transformare care-şi continuă activitatea.

Noi suntem energie într-un ocean energetic. Energia este într-o continuă mişcare şi transformare. Conştientizând aceasta noi suntem capabili să dăm sensul pe care-l dorim acestui proces de transformare.

A vehicula termeni ca "dau energie", "eu vindec dând energie", "furt de energie" înseamnă ca şi cum am spune vecinului de alături, într-o zi senină, cu soare: "eu îţi dau căldura şi lumina soarelui".

Metodele şi tehnicile energetice sunt periculoase numai dacă suntem inconştienţi, ignoranţi; altfel ele pot fi folosite eficient pentru sănătatea şi armonia a tot ce este viu.

Înainte de a începe să aplicăm o metodă sau o tehnică de lucru este necesar să fim siguri că am înţeles-o.

Orice metodă este concepută pentru a determina o revoluţie în interiorul practicantului sau pacientului. Este foarte important să se înţeleagă tehnica în mod corect. O dată înţeleasă, o vom practica ori de câte ori se va simţi nevoie.

Pentru început se va lucra metodic, folosind atenţia voluntară concentrată. Citind această lucrare poate veţi spune că este greu să acumulezi un volum mare de informaţii, dar citind şi recitind aceste rânduri, cu siguranţă, la un moment dat veţi constata cu surprindere că aceste cunoştiinţe fac parte integrantă din voi înşivă.

Metodele, tehnicile, exerciţile care se impun adoptate vor veni de la sine; în permanenţă le veţi transforma şi adapta noilor situaţii. Acestea vor fi implicate în acelaşi proces de transformare care se derulează în dumneavoastră.

Unii dintre dumneavoastră se vor întreba: "Sigur, eu pot aceasta ?!"

Răspunsul este: "Desigur".

Aflaţi la începutul acestor cunoaşteri, sub influenţa diverselor lecturi sau audieri, ne gândeam că, pentru a te "iniţia" în acest domeniu este necesar un aşa zis " guru" sau profesor.

Într-un astfel de moment de derută, unul dintre noi a avut un vis: în vis, amândoi am fost conduşi undeva departe de cineva pe care nu-l vedeam dar îi simţeam prezenţa şi îl auzeam. Am călătorit foarte mult, simţeam în vis oboseala drumului. În sfârşit, am ajuns într-o poiană foarte frumoasă unde se mai aflau câteva persoane. Cel care ne însoţea ni l-a arătat pe cel pe care l-a numit "conducătorul vostru","la el să veniţi ori de cîte ori aveţi nevoie". Sentimentele şi starea resimţită în vis transced spaţiul şi timpul şi sunt resimţite cu intensitate şi acum. Cel numit "conducătorul"nostru se înfăţişa a fi însuşi Iisus Hristos îmbrăcat în straie de păstor.

Din acel moment am fost siguri că **singurul care ne conduce este Dumnezeu.**

PARTEA a II-a

SUNTEM ÎN PRIMUL RÂND ENERGIE ŞI DOAR O FĂRÂMĂ DE MASĂ

Însă Ziditorul, Gândul, laolaltă cu Cuvântul conţinând cerurile şi rotindu-le împrejur, a întors, precum o roată, propria sa zidire; şi le-a îngăduit să se îndrepte de la un Început nedefinit spre un Sfârşit indeterminabil, căci ele întotdeauna încep acolo unde se sfârşesc.

HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

CAPITOLUL IV

Însă, dacă ceea ce este în tine nu ar fi cunoscut, ori aparent în tine, cum ar putea să fie văzut în tine, să se înfăţişeze ochilor ?!
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

DESPRE ENERGIE

Energia este capacitatea unui sistem de a realiza un lucru mecanic sau o altă acţiune echivalentă. Este o măsură a activităţii. Ea poate fi: calorică, electromagnetică, electromecanică, sonică, chimică, nucleară, etc.

Din punct de vedere al acestei clasificări, energia poate fi: potenţială (latentă sau statică) sau cinetică. Aceste tipuri de energie nu pot fi înţelese fără existenţa în paralel al unui strat material; astfel că ele pot fi privite ca elemente independente şi opozabile.

Conform **teoriei relativităţii**, masa se poate transforma în energie după cum şi energia se poate transforma în masă. Din formula $E= mc^2$ rezultă dacă **rearanjăm** formula prin algebră simplă : $c^2=E/m$.
(**c**= viteza luminii în vid, **m**=masa, **E**=energia). Prin urmare energia şi masa sunt egale în aceeaşi proporţie cu pătratul valorii numerice, constante, a vitezei luminii.

Cea mai importantă consecinţă a acestui raţionament se referă la faptul că **masa nu este altceva decât energie**. Obiectele aflate în repaus stochează

energia sub formă de masă; legătura dintre masă şi energie este dată de formula de mai sus.

În concluzie, **teoria relativităţii** arată că masa nu are nimic de-a face cu substanţa, ea nefiind altceva decât o formă de energie. Energia este o mărime dinamică asociată activităţii şi proceselor de tranformare. Având în vedere că masa unei particule este echivalentul unei anumite cantităţi de energie înseamnă că **particula** nu poate fi gândită ca un obiect static ci ca o **entitate dinamică**, deci ca un proces care implică energia. Energie care, la rândul ei se manifestă ca masă.

Orice particulă se poate tranforma într-o altă particulă, materia fiind permanent susceptibilă de mutaţii.

Orice particulă poate fi generată de către energie şi se poate tranforma în energie.

Întregul univers, în acest contex, ne apare ca un sistem dinamic de entităţi şi procese energetice inseparabile.

Proprietăţile unei particule (entităţi) pot fi înţelese numai din perspectiva interacţiunii sale cu mediul, ea nefiind o entitate izolată ci o parte a întregului.

Materia şi **Forţa** îşi au originea în aceste entităţi dinamice pe care le denumim particule.

O interpretare metafizică ar arăta că c^2 este **conştiinţa** iar **m** şi **E** sunt aspecte ale ei.

Gândul fiind o formă de energie, manifestarea lui complementară este masa. Din această afirmaţie reiese că există o cantitate enormă de energie faţă de orice masă implicată, fie că este vorba de un atom sau de un univers. Pentru că energia şi masa sunt întotdeauna în aceeaşi proporţie, adăugarea energiei într-un sistem are semnificaţia creşterii masei. Dacă se adaugă masă, energia trebuie să crească enorm. Rezultă că **suntem în primul rând energie şi doar o fărâmă de masă.**

O imagine sugestivă ar fi aceea că **"omul trăieşte în energie ca peştele în apă"**.

Referindu-ne la fiinţele vii, se poate spune că organizarea particulară a materiei organice a indus o emanaţie energetică particulară, aflată în strânsă legătură cu emanaţia energetică universală. În fiecare secundă, în miliarde de celule ce alcătuiesc corpul omenesc are loc o infinitate de procese biochimice - în acelaşi timp consumatoare şi producătoare de energie. Dar nu întotdeauna se poate preciza semnificaţia intrisecă a acestor procese. Se ştie, de exemplu, că fiecare **celulă** de pe Pământ este un **microcondensator energetic** care nu

dispare decât o dată cu încetarea vieţii celulei.

În concepţia filozofică extrem orientală, **activitatea biologică** normală cât şi cea patologică au câte două componente : una **materială** - corespunzătoare **corpului fizic** şi una **imaterială** - corespunzătoare **corpurilor energetice**. Componenta imaterială nu constituie expresia activităţii corpului fizic, ci este animatorul şi modelatorul corpului fizic. Aceasta ne demonstrează că energia existentă în **celulele primordiale** (ovulul şi spermatozoidul) este cea care induce, modelează şi structuralizează corpul uman până în momentul dispariţiei lui.

Energetica subtilă a corpului uman pentru a fi cunoscută presupune cunoaşterea **structurii subtile** a corpului şi a **legilor** după care aceste structuri există şi funcţionează.

Existenţa energetică ca animator al structurilor vii a fost recunoscută de către toate şcolile medicale. Vechii hinduşi au denumit-o **prana**, **Hipocrate i-a spus physis**, **Paracelsus** i-a spus **archeus**, **medicina homeopată - dynamis**, **Albert Szent-Gyorgy** i-a spus **syntrofie**, **Mesmer** a denumit-o **magnetism animal**, dr. Victor Iniuşin - **bioplasmă**, **vechii chinezi - qi** exprimând suflul cosmic universal cât şi energia vitală a individului. În India, de mai bine de 5.000 de ani se vorbeşte despre prana, **suflul de viaţă**, care trece prin toate formele şi le dă viaţă. Această energie poate fi stăpânită prin tehnici de respiraţie, meditaţie şi exerciţii fizice care menţin stările modificate ale conştienţei, permiţând - ca un efect - prelungirea vieţii mult peste limitele obişnuite.

În China, cu 3.000 de ani Î.H., exista conceptul de **energie vitală**, astfel încât se presupunea că întrega materie însufleţită este compusă şi străbătută de această **energie universală**. Această energie conţine două forţe polare : **Yin** şi **Yang**. **Yin** are semnificaţia de negativ (dar nu de rău), sud, rece, feminin, lunar iar **Yang** are semnificaţia de pozitiv, nord, cald, masculin, solar. Când **Yin** şi **Yang** sunt în **armonie**, echilibrate, sistemul viu este sănătos fizic iar când acestea sunt în **dezechilibru** rezultă **starea de boală**. Cantitatea sporită de Yang se manifestă prin activitate organică excesivă. Dacă predomină Yin, funcţionarea, activitatea este insuficientă. Ambele tipuri de dezechilibru duc la apariţia bolii fizice.

Energia este imaterială, invizibilă, intangibilă - în sensul de nemăsurabilă - pentru tehnologia actuală. Trebuie concepută ca vibraţii sau valuri de **unde** cu frecvenţe şi amplitudini variate. La toate nivelele de organizare a materiei, fie atom, fie vieţuitoare, **energia se caracterizează prin**

mişcare şi ritm.

Fizica modernă afirmă că fiecare parte a atomului comportă un element care este complementar (dualismul pozitiv - negativ) iar **magnetismul corpuscular** este asemănător cu **magnetismul intergalatic** astfel, **toate lucrurile, indiferent de nivelul lor de organizare sunt legate între ele prin energie. Energia corpului uman** ca şi a oricărei vieţuitoare în general, se află în strânsă interdependenţă cu **energia universală** din care face parte şi nu poate fi izolată. Studii efectuate în diferite ţări arată că plantele şi animalele sunt legate între ele printr-o formă de energie neperceptibilă, dar care le permite instantaneu comunicarea la mari distanţe. Unele fenomene demonstrate ca reale, cum ar fi: **telepatia, hipnoza, telekinezia** etc. - pot fi explicate prin acţiunea acestei energii, care operează conform altor **legi** decât cele cunoscute în prezent.

Pe lângă formele cunoscute de existenţă a materiei: **solidă, lichidă şi gazoasă,** se demonstrează existenţa unei a patra forme care este **plasma** sau **bioplasma,** după unii cercetători.Aceasta ar consta dintr-un nor de particule subatomice aflate în echilibru cu particule ce reprezintă suportul materiei solide, lichide şi gazoase din care este alcătuit corpul fizic. În acest fel, **ţesuturile vii** pot fi înţelese ca **insule de materie suspendate în norul energetic universal**.

Pentru **energia universală nu există nici un obstacol**, ea trece prin orice şi ajunge oriunde.

Deşi o primim cu toţii, numai o parte din noi suntem conştienţi de acest lucru, şi doar o mică parte o putem direcţiona şi utiliza conştient, iar anumite persoane pot realiza performanţe deosebite în această direcţie.

Energia universală nu este acelaşi lucru cu bioenergia. Nu este influenaţată de credinţa sau religia celui ce o primeşte, ea nu este pozitivă sau negativă, nu este rea sau bună. Ea este indestructibilă şi indivizibilă; unele componente ale ei pot fi amplificate, dar numai în contextul legăturii cu celelalte componente.

CARACTERISTICI ALE ENERGIEI UNIVERSALE :

1. este o energie vibraţională, cu un spectru de frecvenţe larg care nu poate fi creat sau reprodus de om sau de aparate create de om;
2. efectul asupra fiinţelor vii este integral, acţionând în toate planurile existenţiale;
3. este puternic penetrantă neputând fi ecranată cu nimic, nici cu gândurile "rele";

4. este inepuizabilă şi nivelul ei nu scade niciodată, nici cantitativ nici calitativ;
5. poate fi amplificată şi concentrată local;
6. poate fi înmagazinată local şi în diferite obiecte dar în cantităţi limitate;
7. poate fi direcţionată şi transmisă oriunde în spaţiu şi oricând în timp cu o viteză uimitoare de către cei iniţiaţi şi cu abilităţi pentru aceasta;
8. este echilibrată şi armonioasă, acţiunea ei are ca rezultat armonizarea şi echilibrarea receptorului;
9. când acţionează asupra sistemelor vii întăreşte legătura planurilor fizice cu celelalte planuri existenţiale;
10. este transcedentală;
11. urmează legile inducţiei armonice şi ale rezonanţei,
12. această energie acţionează asupra tuturor lucrurilor vii sau lipsite de viaţă.

Din fizica elementară ştim că orice corp este compus (grosso modo) din molecule şi atomi care au electroni în permanentă mişcare, mişcare susţinută tocmai de acestă energie universală. Deci, putem spune că **energia universală susţine viaţa.**

FORŢE FUNDAMENTALE DE ACŢIUNE ASUPRA TUTUROR FORMELOR DE EXISTENŢĂ SAU DE ORGANIZARE A MATERIEI

Conform **teoriei Universului evoluţionar** (în expansiune) vârsta Universului este de circa 15 miliarde de ani.

La început n-ar fi existat decât un câmp electromagnetic, o lumină care străbătea un vid rece. **O explozie iniţială** ar fi avut ca rezultat iradierea unei călduri de o mie de miliarde de grade, permiţând formarea unei **protomaterii nestructurate**, aflată sub formă de particule.

Omul aparţine Universului. El face parte din cele două procente (2%) din masa sa totală, reprezentată de elemente "grele" înscrise în tabelul lui Mendeleev. Restul reprezintă 3/4 Hidrogen şi 1/4 Heliu; în afara acestui univers "material" exista un ocean imens de radiaţii.

Conform cu electrodinamica lui Maxwell, **lumina** nu este altceva decât un câmp electromagnetic care oscilează foarte rapid şi se propagă în spaţiu sub forma unei unde. Undele luminoase ca şi undele radio sau razele X sunt unde electromagnetice care diferă numai ca frecvenţă de oscilaţie iar radiaţia vizibilă reprezintă doar o fracţiune foarte mică din spectrul radiaţiei electromagnetice.

Abordarea studiului radiaţiei electromagnetice este specifică **teoriei cuantice şi teoriei fenomenelor atomice**.

Einstein a postulat faptul că **"lumina, ca dealtfel orice altă formă de energie electromagnetică, se prezintă nu numai ca undă, dar şi sub formă de "pachete" de undă,** pe care le-a numit " cuante". **Cuantele de lumină** - care au şi dat dealtfel denumirea teoriei cuantice - au fost acceptate drept particule care nu au masă şi se deplasează cu viteza luminii.

Teoria cuantică a arătat că lumea nu poate fi compusă din entităţi independente între ele. La nivele submicroscopice natura ne apare ca un sistem de relaţii prin care diversele părţi ale întregului sunt legate între ele.

Observatorul este închis în acest sistem.

El reprezintă ultima treaptă în procesul de observare. Proprietăţile particulelor subatomice pot fi înţelese doar în faza interacţiunii lor cu observatorul. Aspectul de obiectivitate nu-şi are sens. La acest nivel nu mai

funcţionează diviziunea cartezianã dintre eu şi lume, dintre **observator** şi **observaţie**. Acum nu putem vorbi despre **natură** fără ca, în acelaşi timp să vorbim şi despre **noi înşine**. Acum **experimentăm.**

La nivel microscopic acţionează aceleeaşi forţe care produc fenomenele atomice. Sunt forţele de atracţie dintre nucleul încărcat pozitiv şi electronii încărcaţi negativ.

Naşterea extraordinarei varietăţi de fenomene se datorează corelării acestor forţe a electronilor cu comportare ondulatorie. Datorită lor au loc reacţiile chimice şi formarea moleculelor (aglomerare de atomi sub acţiunea forţelor de atracţie). Interacţiunea dintre electroni şi nucleul atomic reprezintă baza existenţei stărilor de agregare solidă, lichidă şi gazoasă sub care se prezintă organismele vii şi toate procesele biologice asociate.

Universul este un întreg dinamic, indivizibil, de care observatorul nu se poate separa. Noţiunile de timp, spaţiu, obiect izolat, cauză şi efect îşi pierd sensul.

Teoria relativităţii oferă un nou mod de a concepe lumea particulelor - şi anume o lume dinamică, care implică energie, ce se manifestă ca masă.

Cel mai spectaculos **rezultat al teoriei relativităţii** - este reprezentat prin teoria lui Dirac care a iniţiat un mod de a concepe lumea particulelor, relevând **simetria materie antimaterie**.

Simetria materie-antimaterie presupune existenţa a câte unei particule corespunzătoare fiecărei particule, cu masa egală şi cu sarcină electrică opusă. Dacă se furnizează energie suficentă se pot crea **perechi particulă-antiparticulă;** procesul invers, de anihilare, transformă perechea în **energie pură. Orice particulă se poate transforma în altă particulă; ea poate fi generată din energie şi se poate transforma în energie.** Din punct de vedere relativist , forţele de atracţie sau de respingere reprezintă schimburi de particule. **Forţa şi materia îşi au originea în particule, numite şi entităţi dinamice.**

În procesul de evoluţie de la simplu la complex, viaţa este posibilă prin organizarea materiei pe diferite nivele sau sisteme : preoni, cuarquri, protoni, atomi, molecule - om - planete- sisteme planetare - galaxii.

La nivelul tuturor formelor de existenţă sau de organizare a materiei în perimetrul cuprins între Universul Mare, cel al galaxiilor şi Universul mic, cel al lumii subatomice, acţionează patru forţe fundamentale:

1. **forţa gravitaţională** - care guvernează comportamentul obiectelor astrofizice;

2. **forţa electromagnetică** - care guvernează atât lumea terestră organică cât şi cea anorganică ;

3. **forţele tari** (de atracţie) - care asigură legăturile puternice dintre protoni şi neutroni la nivelul subatomic;

4. **forţele slabe** (de respingere) - care la nivel subatomic determină dezintegrarea unor particule şi aparţine fenomenului numit radioactivitate.

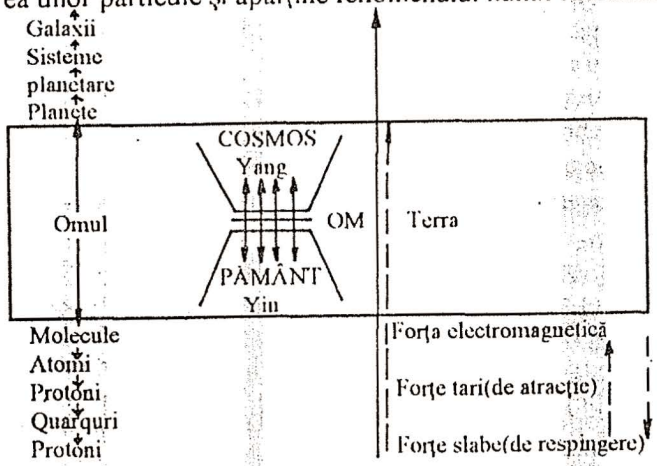


Figura nr. 1 Forţe fizice care acţionează în univers

Deşi descrise separat, aceste patru tipuri de forţe **interacţionează perceptibil sau imperceptibil**, calculabil sau incalculabil, la nivelul tuturor formelor de existenţă sau de organizare a materiei.

Între acestea, mai cunoscute sunt forţele electromagnetice şi gravitaţionale, deoarece se manifestă la nivel macroscopic . Interacţiunea gravitaţională se stabileşte între toate tipurile de particule dar este slabă şi nu poate fi detectată vizibil.

În domeniul macroscopic, numărul mare de particule care compun corpurile cu masă, combină interacţia gravitaţională pentru a putea produce gravitaţia care reprezintă forţa dominantă în universul macroscopic.

Interacţiile electromagnetice se manifestă între toate corpurile încărcate cu sarcină electrică. Interacţiunile electromagnetice sunt responsabile de procesele chimice şi de formarea structurilor atomice şi a moleculelor. **Interacţiunile tari** se manifestă între protoni şi neutroni, în nucleul atomic.

Electronii sunt menţinuţi în jurul nuclelui prin acţiunea forţei electromagnetice.

Interacţiunile slabe sunt foarte puţin intense şi au o rază de acţiune foarte mică şi nu sunt responsabile de formarea vreunui sistem de particule; dacă celelalte trei categorii de interacţiuni conduc la stabilirea unor forţe care menţin structuri - **interacţiunile nucleare** sunt responsabile de formarea atomilor şi moleculelor, iar cele gravitaţionale de formarea sistemelor planetare, stelare şi galactice. Interacţiunile slabe se manifestă numai în cadrul unor procese de ciocnire şi în dezintegrări.

Viaţa presupune un permanent schimb de energie cu mediul înconjurător:

$$E = mc^2 \qquad m = E/c^2$$

Relaţia dinamică **masă-energie** presupune **mişcare** desfăşurată în **timp**. În fapt, nu materia evoluează ci modul său de organizare.

Pentru a se realiza aceast schimb permanent, în structura materiei vii vor intra ca elemente fundamentale: carbonul, hidrogenul , oxigenul, azotul, fosforul şi sulful.

Aceste **şapte elemente fundamentale**** răspund optim condiţiilor de viaţă de pe Pământ; datorită acestor elemente, structurile ce apar au capacităţi de captare, transformare şi întreţinere a energiei.

Carbonul este elementul central în jurul căruia se structurează viaţa pe Pământ; tetravalenţa carbonului realizează combinaţii organice, unele cu capacitatea de a înmagazina o mare cantitate de energie folosită de organism în procesele de metabolism. Depozitele acestea de enèrgie sunt constituite din hidraţii de carbon, numite şi **glucide** sau **zaharuri**.

Carbonul alături de hidrogen, oxigen, azot şi fosfor constituie alte **depozite de energie** - numite **lipide**.

O altă serie de combinaţii ale carbonului cu oxigen, hidrogen şi azot ca elemente principale şi sulf şi fosfor în cantităţi mai mici, formează alte depozite de **energie fundamentale**, numite **protide**. Protidele alcătuiesc fundamentul structural şi funcţional al materiei vii.

Deoarece atomul de carbon îşi poate structura cele patru valenţe cu radicali diferiţi, pot rezulta în acest caz structuri asimetrice din punct de

** Vezi Rudolf Steiner - Arta vindecării - fundamente - Editura Aldomar. Bucureşti. 1996

vedere energetic - electric şi magnetic.

Această asimetrie a moleculelor de proteine ar putea fi însăşi cauza reactivităţii structurilor vii.

Într-un sistem viu, fiecare dintre structurile componente, devine pentru celelalte structuri **condiţie de existenţă,** în egală măsură **cauză şi efect.** Conform aceleaşi reguli, existenţa unui sistem biolgic este condiţionată de existenţa unui alt sistem care, la rândul său, este condiţionat de sistemele Pământ, Soare, Univers.....

Materia este organizată pe sisteme.

Noţiunea de sistem, definită de L. Bartalanffy, reprezintă un ansamblu de elemente legate între ele şi aflate în interacţiune.

După cum am mai spus, relaţia dinamică masă-energie presupune mişcare desfăşurată în timp şi am arătat că nu materia evoluează ci modul său de organizare.

Această organizare a materiei vii ca structură, ce are o anumită formă şi funcţionalitate, include în sine şi **informaţie**.

Conceptual Universul poate fi rezumat la triada : **materie** (masă) **energie** şi **informaţii** în continuă mişcare.

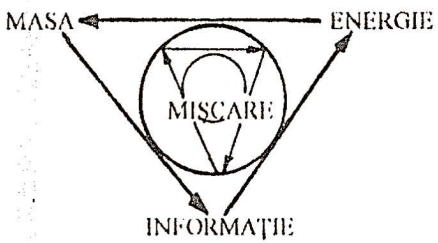


Figura nr. 2 Triada Masă - Energie - Informaţie

Interdependenţa dintre sisteme este realizată prin legături intra şi intersistematice, denumite **legături de tip informaţional.**

Integrarea vieţii în marele sistem numit Univers se bazează pe legăturile **de tip informaţional.**

Din acest punct de vedere putem concluziona că **evoluţia viului reprezintă şi o evoluţie a capacităţii sale de informare,** evoluţie care implică tendinţa spre eliberare a fiinţei faţă de robia mediului.

În 1957 Mirra Alfassa, cu un an mai în vârstă decât Einstein - spunea:

"Putem să spunem că acest corp, care acum este mijlocul nostru de manifestare, va avea posibilitatea să se transforme progresiv în ceva care să poată exprima o viaţă superioară,...

După ce în 1954 concluzionase că :

"A şti, pentru corp, înseamnă a putea face";după patru ani avea certitudinea că : *"nu putem niciodată să înţelegem cu adevărat decât atunci când înţelegem cu corpul nostru".*

INDICATORI ENERGETICI SPECIFICI

Esenţiale în existenţa vieţii pe Pământ sunt: energiile de natură **cosmică,** solară şi energiile de provenienţă **terestră.**

Referitor la efectele termice ale radiaţiilor solare asupra păturii superioare ale atmosferei terestre, Pământul primeşte 1,91 cal*/cm²/min. La nivel global, înseamnă 4,53 x 10 cal/s sau 7 x 10 cal/m²/zi.

Lumina este o componentă esenţială a energiei de natură cosmică şi este una din formele radiaţiilor electromagnetice care se propagă cu viteza constantă de aproximativ 300.000 km/s.

Funcţie de caracteristicile ei, **lungimea de undă** (distanţa dintre două maxime succesive) poate fi foarte diferită.

Spectrul vizibil este cuprins între 380 nm** la lumina violet şi 750 nm la lumină roşie.

Radiaţiile mai mici de 380 nm reprezintă **domeniul radiaţiilor ultraviolete şi** sunt vătămătoare pentru viaţă, iar cele mai mari sunt **radiaţii infraroşii.** În urma cercetărilor efectuate pentru aflarea unei metode operative de măsurare a calităţii unui aliment*** referitor la starea de prospeţime sau cu efect curativ prin măsurarea emisiilor de radiaţie a alimentelor respective, s-a stabilit o lungime de undă de echilibru de 6500 A°**** sau 650 nm considerându-

---

* 1 cal(calorie) = 4,1868 J (jouli) iar 1 J este egala cu o forta de 1 N (Newton) al carei punct de aplicatie se deplaseaza cu 1 m pe directia fortei.

** nm(nanometru) = 10^{-9} metri

*** Inginerii Andre Simoneton şi Andre Bovis, Franţa, perioada interbelică.

**** 1A (angstrom) = unitate de lungime = 10^{-10} metri.

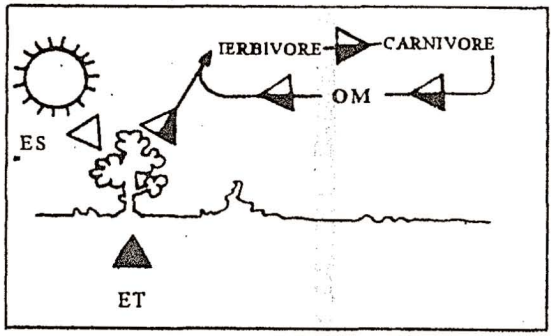
se că alimentele care au valori mai mari de 6500 A sau 650nm sunt curative pentru om. Deşi această descoperire s-a dovedit incompletă, se remarcă faptul că valoarea de 6500A corespunde luminii portocalie, componentă a luminii solare, care are o energie de 1,91 eV/mol*.

Inginerul Turenne stabileşte prin măsurători neconvenţionale radiestezice o mărime având valoarea de **8,0** metri şi care ar însemna o valoare corespunzătoare **radiaţiei unui corp viu** sau a unui aliment convenţional sănătos, respectiv proaspăt.

După alte ipoteze, ceea ce a stabilit inginerul Turenne ar fi o energie specifică de natură electrostatică imprimată Terrei de către Soare. Această valoare de 8,0 metri este o energie specifică (energia raportată la unitatea de greutate a corpului considerat), egală cu 1,91 cal/N. Deşi cele trei mărimi sunt sub aspecte dimensionale diferite, coeficientul este acelaşi - **1,91** - şi se referă într-un mod sau altul la **energia solară.**

Sintetizând cele arătate cu privire la acţiunea energiei solare asupra plantelor, sub al cărei efect planta transformă materia minerală (organică) terestră în materie anorganică rezultă că, într-o plantă este inclusă în acelaşi timp o energie de natură cosmică (solară), notată **ES** şi una de natură terestră notată **ET**, conţinutul energetic al unui organism vegetal fiind o combinaţie a celor două tipuri de energie. Acest ansamblu energetic din lumea vegetală se transmite prin ciclul alimentar celorlalte verigi ale lanţului trofic : erbivorelor, carnivorelor, omului.

Sarcina energetică (SE) este raportul dintre **energia de natură solară** (ES) şi **greutatea** (G) a corpului considerat.



$E = ES + ET$

$SE = \frac{ES}{G}$

E = energia sistemului

SE = sarcina energetică

G = greutatea corpului

ET = energia terestră

ES = energia solară

*1ev(electronvolt) este energia dobândită de un electron având un potenţial egal cu 1 volt. 1mol = 6.025×10^{23} molecule.

Sarcina energetică are ca unitate de măsură : cal/N; Nm/N=m, ceea ce arată că sarcina energetică poate fi măsurată în unităţi de lungime. Sarcina energetică(SE) este un indicator specific, adică un raport între o energie şi greutatea corpului considerat, care arată câte unităţi de energie (solară, vitală) se găsesc pe unitatea de greutate a corpului respectiv.

EVALUĂRI CANTITATIVE

Cât anume din energia cuprinsă în materia vie este de proveniență solară nu s-a putut evalua încă. Ceea ce a măsurat inginerul Turenne a fost în fapt sarcina energetică (SE). După măsurători repetate făcute asupra plantelor sănătoase insolate şi irigate, s-au constatat valori ale sarcinilor energetice (SE) de 1,91 cal/N respectiv de 8,0 m. S-a mai constatat că sarcina energetică (SE) se regăseşte şi la regnul animal şi la cel mineral.

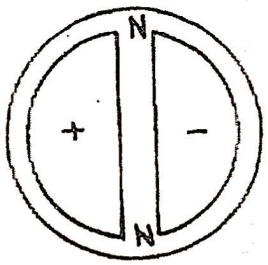
La materia anorganică sarcina energetică (SE) are o valoare fixă în funcţie de natura materiei respective.

La vieţuitoare şi la corpurile organice lipsite de viaţă, sarcina energetică (SE) are o valoare variabilă, cu tendinţe de scădere pe măsura scăderii stării de sănătate sau, a prospeţimii corpului sau alimentului considerat. La o SE de 8,0 m, corespunde o stare de sănătate excelentă. La o SE între 8,0 şi 7,9 m persoanele sunt convenţional sănătoase, sarcina energetică este bună, eventualele afecţiuni sunt fără implicaţii. La o sarcină energetică (SE) între 7,90 m şi 7,80 m apare un nivel de atenţie referitor la starea de sănătate: în organism sunt afecţiuni cu un stadiu de evoluţie pronunţat şi/sau combinate cu stări de oboseală în urma unor eforturi fizice şi/sau intelectuale. SE mai mică de 7,80 m denotă o stare de alarmă: persoana are o boală gravă asupra căreia trebuie intervenit pentru a nu se ajunge la situaţii ireversibile.

ECHILIBRUL ENERGIILOR INTERNE - EXTERNE

Începând de la celulă (referindu-ne la sisteme vii) există un **echilibru al energiilor interne şi externe.** Un sistem energetic în echilibru poate fi prezentat astfel : **o parte energetică pozitivă şi una negativă, în sensul de antagoniste (dar nu de bun-rău), cuprinse într-un câmp neutral.**

Energia internă este egală cu suma vectorilor rezultanţi ai interacţiunii celor două componete opozabile.



Energia externă este energia sistemului care se manifestă în exteriorul acesteia ca urmare şi proporţional cu starea de organizare a componentelor interne ale sistemelor.
Dacă pe o scală convenţional aleasă, suma totală a celor două componente a energiei sistemului are valoarea de 100, pentru ca sistemul să fie în echilibru, fiecare componentă trebuie să aibă o valoare egală cu jumătate din valoarea totală (50)*

SCALA VALORILOR ECHILIBRULUI ENERGIILOR INTERNE-EXTERNE

Dacă notăm echilibrul energiilor interne şi externe cu W, energia internă cu EI şi energia externă cu EE vom obţine formula :

$$W = EI + EE$$

$$W = 50\ \%\ EI + 50\ \%\ EE = 100\ \%$$

Perturbările energetice ale unui sistem viu provoacă o stare de agitaţie şi de dezordine internă corespunzătoare unor afecţiuni ale corpului fizic, ceea ce are ca rezultat o micşorare a energiei a sistemului.

Această stare de dezechlibru se reflectă în afectarea stării de sănătate.

0 50 60 70 80 90 100%
0 10 20 30 40 50

CORESPONDENŢA DINTRE VALORILE ECHILIBRULUI ENERGIILOR INTERNE-EXTERNE, SARCINA ENERGETICĂ ŞI STAREA DE SĂNĂTATE

Pentru a putea arăta această corespondenţă trebuie să definim mai întâi **starea de sănătate.**

* Măsuratorile se pot executa radiestezic. Pentru însuşirea corectă a tehnicii se recomanda consultarea lucrării: **Manual de radiestezie**, autor Aliodor Manolea, Editura Aldomar, Bucureşti, 1996.

Starea de sănătate* (SS) a unui sistem viu este capacitatea acelui sistem de a funcţiona la parametri care asigură desfăşurarea activităţilor specifice lui, în conformitate cu integritatea structurală parţială şi per ansamblu precum şi cu energetica sistemului.

Corespondenţa între echilibrul energiilor interne-externe (W) şi starea de sănătate (SS)

Valoarea (W) (în procente)	Valoarea stării de sănătate (SS) (în procente)	Integritatea funcţională şi structurală a corpului fizic
50	95	La un echilibru energetic perfect corespunde o stare de sănătate foarte bună.
50 - 55	95 - 90	Atunci când echilibrul este perturbat, între 0 - 50% reprezintă perturbări energetice acute în sistem, unde apar modificări funcţionale uşoare.
56 - 60	89 - 70	Aceste valori au semnificaţia unor perturbări energetice cu modificări funcţionale permanetizate.
61 - 70	69 - 60	Perturbările energetice ce au ca rezultat modificări funcţionale şi structurale mici.
71 - 80	59 - 50	Sunt perturbări energetice care la nivelul corpului fizic, produc modificări funcţionale şi structurale mari.
81 - 90	49 - 40	Perturbări energetice cu modificări funcţionale foarte mari.
91 - 95	39 - 30	Reprezintă perturbări ale echilibrului energetic cu modificări funcţionale şi structurale ireversibile.
95 - 100	29 - 0	Stare cataleptică şi moarte.

* Starea de sănătate = stare a celui care se simte puternic şi asigurat. Acest concept este strâns legat de noţiunea de adaptare aşa încât OMS crede da cuvinţă să precizeze că "sănătatea este deplina posesiune a bună stării sociale, mentale şi fizice şi numai absenţa bolilor şi a afecţiunilor. Când vorbim de sănătate ne referim, în mod implicit, la echilibrul dinamic care există între organism şi mediul său. Individul capabil să-şi rezolve conflictele (de origine internă şi externă) şi să reziste inefabilelor frustări ale vieţii sociale este un individ sănătos. Acela care nu reuşeşte lucrul acesta se îmbolnăveşte. Simptomele, nevrotice sunt expresia unei rezolvări inadecvate a tensiunilor, pe când psihozele semnifică eşecul adaptării la lumea normală. **Norbert Sillamy** - Dicţionar de psihologie, ed. Univers Enciclopedic, 1996.

Există o strânsă relaţie între echilibrul energiilor interne-externe dintr-un sistem viu, sarcina energetică recepţionată şi starea de sănătate a acelui sistem.

Acestă relaţie poate fi cuantificată în următorul tabel :

Echilibrul energiilor interne - externe ale sistemului viu W [%]	Sarcina energetică recepţionată de sistemul viu SE [m]	Starea de sănătate a sistemului viu SE [%]
50	8,00	95
50 - 55	8,00 - 7,90	95 - 90
56 - 60	7,90 - 7,80	89 - 70
61 - 70		69 - 60
71 - 80	**mai mică de 7,80**	59 - 50
81 - 90		49 - 40
91 - 95		39 - 30
95 - 100		29 - 0

CAPITOLUL V

Căci nu există nimic în lumea întreagă care să nu fie el însuşi, atât lucrurile care sunt cât şi cele care nu sunt.
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

CÂMP ENERGETIC

Energia de origine cosmică, prezentă în atmosferă se manifestă sub formă de câmpuri. **Câmpul energetic** este o porţiune din spaţiul purtător al unor proprietăţi fizice emise de o sursă de energie, indiferent de natura ei cât şi de modul de propagare al acesteia. Câmpul mai poate fi definit drept o stare în spaţiu care are potenţialul de a produce o forţă.

Dacă în mecanica newtoniană interrelaţia dintre două particule încărcate pozitiv şi negativ (protoni-electroni) se interpretează simplu ca atracţie între două mase, începând cu M. Faraday şi J.C. Maxwell, se foloseşte conceptul de **câmp** şi se afirmă că fiecare sarcină creează o perturbare, o **anumită condiţionare** în jurul ei astfel încât, cealaltă sarcină, dacă este prezentă, resimte

o **forţă.**

În acest mod s-a născut conceptul despre un univers cu câmpuri care creează forţe şi care interacţionează între ele. Dacă se extinde noţiunea de câmp la organismele vii se obţine **rezultanta emisiilor energetice,** putând acoperi în funcţie de specie parţial sau în totalitate spectrul electromagnetic (electric, caloric, radio, luminos, radioactiv, cosmic) sau elastic (inclusiv sonor). Această rezultantă este o unitate complexă, cu componente de intensităţi variabile de la individ la individ, iar această rezultantă poate fi denumită **biocâmp.**

Kabala ce cuprinde cunoştinţele ezoterice ale poporului evreu-începând cu aproximativ anul 538 Î.H.,vorbeşte despre aceleaşi energii pe care le numeşte **lumină astrală.**

Icoanele şi picturile religioase creştine înfăţişează personalităţile spirituale înconjurate de câmpuri de lumină sau aureola. În **Vechiul Testament** se fac numeroase referiri la lumina din jurul unor oameni şi despre apariţia unor efecte luminoase, dar, de-a lungul secolelor, aceste fenomene şi-au pierdut înţelesul original.

Energia vitală percepută sub forma unui **corp luminos** a fost consemnată în literatură de către adepţii lui **Pitagora**, în jurul anilor 500 Î.H., care susţineau că lumina ei poate produce diverse efecte în corpul omenesc, inclusiv vindecarea bolilor.

Experienţe dc **câmp energetic** au fost efectuate de-a lungul a 30 de ani de contele **Wilhelm von Reichenbach** care l-a numit **forţă odică** şi căruia i-a determinat multe din proprietăţile cunoscute. Acesta a descoperit printre altele, că această forţă produce în câmpul omenesc o **polaritate** similară cu cea prezentă în cristale de-a lungul principalelor lor axe de simetrie. În urma datelor experimentale, el a descris partea stângă a corpului ca fiind **polul negativ** (-) şi pe cea dreaptă ca fiind **polul pozitiv** (+). Se observă uşor similititudinea cu principiile vechilor chinezi despre **Yin şi Yang**.

La începutul secolului XX, **câmpurile energetice umane** au fost puse în evidenţă de **dr. William Kilner** care a folosit pentru aceasta filtre colorate. El a remarcat că **aura*** (denumirea îi aparţine) diferă destul de mult de la persoană la persoană şi depinde de sex, vârstă, capacităţi mentale, preocupări şi stare de sănătate. Unele afecţiuni se evidenţiau ca puncte sau neregularităţi în

*Vezi lucrarea "Aurele corpurilor" Editura Enciclopedica, Bucureşti, 1993

aură, ceea ce a avut ca urmare conceperea unui **sistem de diagnoză** bazat pe culoarea, textura, volumul şi aspectul general al **câmpului auric.**

La jumătatea secolului s-a dezvoltat **radionica** - sistem de detecţie, diagnoză şi vindecare la distanţă ce utilzează câmpul biologic al omului - ale cărei baze au fost puse de **dr. George de la War,** dr. **Ruth Drown** care au construit aparate pentru a detecta radiaţiile provenite de la ţesuturile vii.

Orgon este denumirea pe care **dr. Wilhelm Reich** a dat-o energiei universale. El a dezvoltat (sub influenţa lui Freud) **o procedură psihoterapeutică de îndepărtare a blocajelor** apărute în curgerea naturală a energiei prin corp. Cu ajutorul instrumentelor electronice şi medicale a detectat energia din jurul fiinţelor vii cât şi a celor neînsufleţite, **energie la care a evidenţiat starea ei pulsatorie.**

Ritmul propriu autonom al câmpului vital a fost pus în evidenţă şi de **dr. Dora Kunz** care a arătat că fiecare organ din trup are ritmul său energetic cu corespondenţă în câmpul eteric.

Pentru a demonstra existenţa câmpurilor energetice s-a folosit - de către mulţi cercetători - metoda corelării observaţiei vizuale a unor persoane senzitive, cu perturbările fizice puse în evidenţă de aparatură modernă.

Această metodă a fost folosită atât referitor la centrii energetici (chakre) cât şi la canalele energetice (nadisuri sau meridiane). Utilizând capacităţile calculatoarelor electronice şi ale unor instrumente sensibile şi de precizie, oamenii de ştiinţă au măsurat în condiţii de laborator multe din componentele câmpului energetic omenesc precum sunt: componenta electrostatică, magnetică, electromagnetică, sonică, termică, luminoasă. Astfel s-au evidenţiat frecvenţele specifice fiecărei culori ale aurei, ale chakrelor, ale canalelor energetice.

La noi în ţară s-a evidenţiat existenţa energiei subtile şi a canalelor prin care circulă aceasta în corpul omenesc de către un colectiv coordonat de conf. univ. dr. Constantin Ionescu-Târgovişte şi format din dr.Virgiliu Bâgu, dr.ing. Prună, ing. Gheorghe Vârlan ş.a. Pentru aceasta s-a folosit **tecneţiu radioactiv** introdus în punctele de acupunctură, iar prin expunere directă s-au obţinut clişee şi fotografii ale traseelor energetice.

Pentru evidenţierea aurei corpurilor se mai foloseşte electronografia iar ca cercetători în acest domeniu amintim pe fizicianul Alex. Mămulaş, d-na Guja Cornelia, Fl. I. Dumitrescu ş.a.

Aceste studii arată că modelul obişnuit al corpului omenesc, aşa cum este el îndeobşte cunoscut, este insuficient; un model adiţional, bazat pe

conceptul **unui câmp energetic organizator,** devine din ce mai pregnant.

Conform **dr. Valerie Hunt**, trupul poate fi *"privit prin prisma conceptului de energie cuantică, oprită, zăgăzuită de structura atomică celulară a corpului care întretaie toate ţesuturile şi sistemele".*

Conceptul holografic izvorât din fizică şi din cercetările asupra creierului se pare că oferă o imagine cu adevărat unificatoare, cosmică, a realităţii, ceea ce presupune o interpretare a tuturor descoperirilor biologice, pe un alt plan.

Câmpul energetic uman este în mod esenţial, sinergic, înţelegând prin aceasta acţiunea simultană a unor agenţi diferiţi care creează împreună un efect total mai mare decât suma efectelor individuale.

Noţiunea de câmp implică următoarele **caracteristici** :

- este invizibil;
- are o anumită densitate caracteristică;
- i se poate determina efectul;
- este variabil în timp;
- fiecare câmp are o direcţie, o intensitate şi chiar o acţiune;
- poate deveni inteligent şi apare noţiunea de informaţie, conţine sfere (încifrări) de memorie;
- se propagă sub formă de vibraţii şi transportă energie;
- are efect organizator asupra materiei; el creează energie;
- existenţa sa nu se limitează la trei dimensiuni.

Câmpul gravitaţional are ca sursă masa pământului şi atrage corpurile materiale spre acesta. Acest câmp este integrat noţiunii de **spaţiu-timp** şi are forma generatorului.

Câmpul electromagnetic al Terrei poate fi considerat ca un câmp de forţe ce se ramifică în tot spaţiul, cu calităţi asemănătoare unui magnet. El se propagă sub formă de vibraţii denumite **radiaţii electromagnetice,** asociate cu **cuante de energie**. Aceste vibraţii sunt capabile de a organiza forme.

Câmpul cuantic al materiei : particulele materiale sunt cuante de energie aparţinând diferitelor câmpuri. Particulele fundamentale cu denumirea de **cuantom** reprezintă nivelul cel mai elementar al materiei. Aceste particule fundamentale, apartinând diverselor câmpuri, interacţionează între ele având ca rezultat **interacţiunea câmpurilor**.

Interacţiuni între câmpuri au loc, se fac şi se desfac în regiuni diverse ale spaţiului, pe durate variabile. De această **durată a interacţiunii** depinde **starea vieţii** noastre şi **starea de sănătate**.

Noţiunea de câmp explică în mod coerent **terapia energetică,** acţiunea

terapeutică a acupuncturii care regularizează câmpurile: primăvara, vara, toamna, al cincilea anotimp, iarna; explică modul de acţiune al tehnicii legate de cele şapte culori ale luminii care se rezumă la manipularea celor **şapte câmpuri** cu caracteristici diferite.

Asupra omului, un rol vital îl au cele două câmpuri fundamentale : **câmpul vertical şi câmpul orizontal** care se încrucişează şi integrează "alte câmpuri".

Fiecare fiinţă poate fi considerată ca un ansamblu de câmpuri, o asociere de câmpuri de origine variată (electronică, protonică, electromagnetică, termică etc.) organizate după legi coerente şi sinergice*.

Rezultanta complexă a interacţiunii câmpurilor unor fiinţe vii poate fi denumită **biocâmp**. El poate fi cuantificat, aşa cum am specificat, prin metode neconvenţionale.

A. Moduri de observare a unor câmpuri ce înconjoară un obiect sau o fiinţă vie.

• Unul dintre moduri este să te relaxezi, întins pe iarbă, să priveşti albastrul cerului sau, destins, să priveşti pur şi simplu cerul, indiferent de anotimp.

După o perioadă de timp se pot observa mici puncte pe cer sau uneori pete negre care apar şi dispar părând că se mişcă. Se continuă observarea şi după ce se lărgeşte câmpul vederii, începe perceperea unui câmp ce pulsează în mod sincron.

În zilele însorite aceste bile de energie sunt strălucitoare deplasându-se rapid.

Când cerul este înnourat, ele sunt translucide şi se deplasează mai lent. În oraşele poluate ele sunt mai întunecate, mai rare şi se deplasează foarte lent. Locul cel mai propice pentru sesizarea prezenţei lor este în vârful munţilor.

• Dacă se concentrează privirea pe vârful unui copac ce se profilează pe fondul unui cer albastru, se zăreşte un halou de jur împrejurul acestuia. De asemenea, se observă o vibraţie, un dans al particulelor energetice, extrem de fine, din interiorul acestui halou. Această experienţă se poate realiza şi cu o plantă de apartament, aşezând-o în lumina soarelui şi privind atent la ceea ce se petrece în jurul ei. Dacă apropiem încet mâna de plantă, se simt vagi furnicături

* Sinergie = cooperarea părţilor componente ale unui sistem sau mai multor sisteme în scopul obţinerii unor efecte speciale, temporale sau funcţionale (SINERGETICA - DEFINIŢIE HAKEN 1970)

în vârful degetelor. Acestea sunt reacţii energetice ale palmelor faţă de interacţiunea câmpului plantei cu propriul nostru sistem energetic.

• O altă experienţă o putem efectua cu plante proaspăt tăiate. În lumina soarelui se observă, în jurul acestora un înveliş energetic de un albastru foarte puternic. După circa 10 minute de la tăiere, culoarea învelişului energetic se schimbă treptat către maron pentru a deveni apoi de nuanţa sângelui.

Obiectele neanimate au şi ele o emanaţie energetică, ştiinţa care se ocupă cu studiul acestor fenomene se numindu-se **formologie**.

• **O altă experienţă** : Pe o farfurie albă, fără desene pentru a nu ne distrage atenţia, se pune o lumânare care se aprinde. Se aşează farfuria cu lumânarea astfel încât flacăra să fie la înălţimea ochilor şi la o depărtare de cel mult un metru. Se priveşte flacăra fără a se gândi special la ea, un timp mai îndelungat. La un moment dat, lumina acesteia, iniţial de culoare galbenă, va căpăta un halou cu irizaţii de culorile curcubeului.

• Pe coli de hârtie separate, se lipesc cercuri de hârtie colorată cu un diametru de zece-cinsprezece centimetri. Culorile folosite sunt culorile de bază : roşu, galben şi albastru. Exerciţiul se poate executa pe rând cu fiecare culoare şi pentru aceasta aşezăm coala de hârtie la o distanţă de 1,5 - 2 metri depărtare şi la înălţimea ochilor.Se priveşte fix, fără să se clipească până când în jurul cercului apare un halou colorat în complementara culorii folosite (verde pentru roşu, portocaliu pentru albastru şi violet pentru galben).

Se execută exerciţii de concentrare a privirii pe formele geometrice din figura nr. 3.

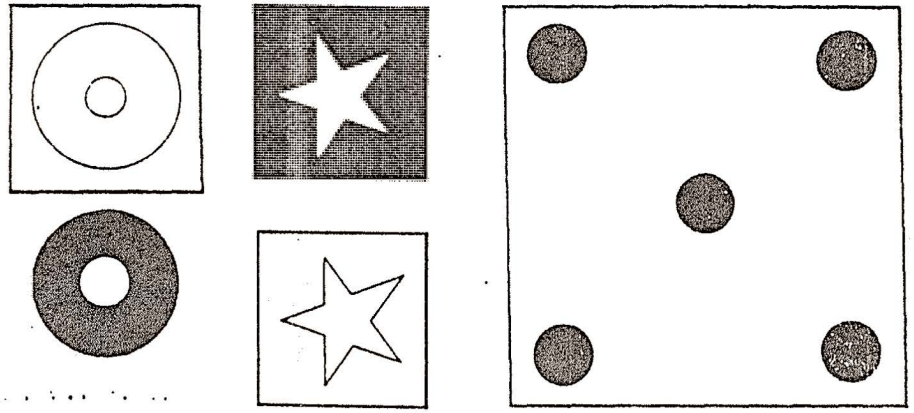


Figura nr. 3 Exerciţii de concentrare a privirii pe forme geometrice.

Exerciţiu de vedere a câmpurilor energetice ale mâinilor

Se execută într-o cameră mai întunecoasă, în clar - obscur.

Se freacă mâinile una de alta, apoi se distanţează şi se apropie palmele până când "ceva" prinde contur şi începe să se manifeste între cele două palme. Întreaga atenţie este dirijată spre cele două palme, cu întrebarea "ACUM ce simt?".

Se aşează mâna dreaptă (stânga) la aproximativ 50 - 60 de centimetri depărtare de ochi având ca fundal o foaie de hârtie albă, un perete alb, etc. Având corpul cât mai relaxat, se percepe cu încetul spaţiul dintre degetele răsfirate, fără a privi albul foii, şi fără concentrare. În acel spaţiu şi în jurul degetelor se vede un contur de consistenţa ceţii, de culoare alb-gri sau apare un fel de zonă de reverberaţie asemănătoare cu suprafaţa tremurătoare, transparentă formată din aerul cald de deasupra unui foc, de deasupra asfaltului încins de pe şosea , sau de la suprafaţa unui câmp ars de soare şi care dogoreşte.

Se mişcă uşor degetele şi se observă cum acest contur urmează mişcarea degetelor, se roteşte mâna pentru a privi dosul palmei. Fenomenul apărut se menţine chiar dacă se apropie sau dacă se depărtează mâna de fundal. Haloul care se observă, la început mai subţire, poate avea nuanţe de culoare albastră.

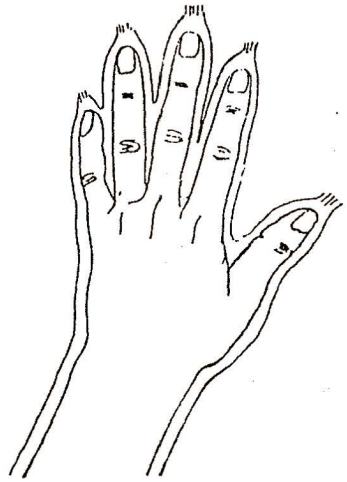


Figura nr. 4 Aura palmei

Folosind amândouă mâinile pe un fundal deschis la culoare se apropie încet una de alta cu vârfurile degetelor aşezate unele în prelungirea celorlate . Când

ajung la aproximativ trei - patru centimetri unele de altele, începe să se zărească în jurul acestora o ceaţă alb- albastră care este unificată între degete. Dacă se mişcă o mână în sus şi cealaltă în jos, ceaţa se întinde până când ajunge să "se mute" la degetul cel mai apropiat. Se reia exerciţiul.

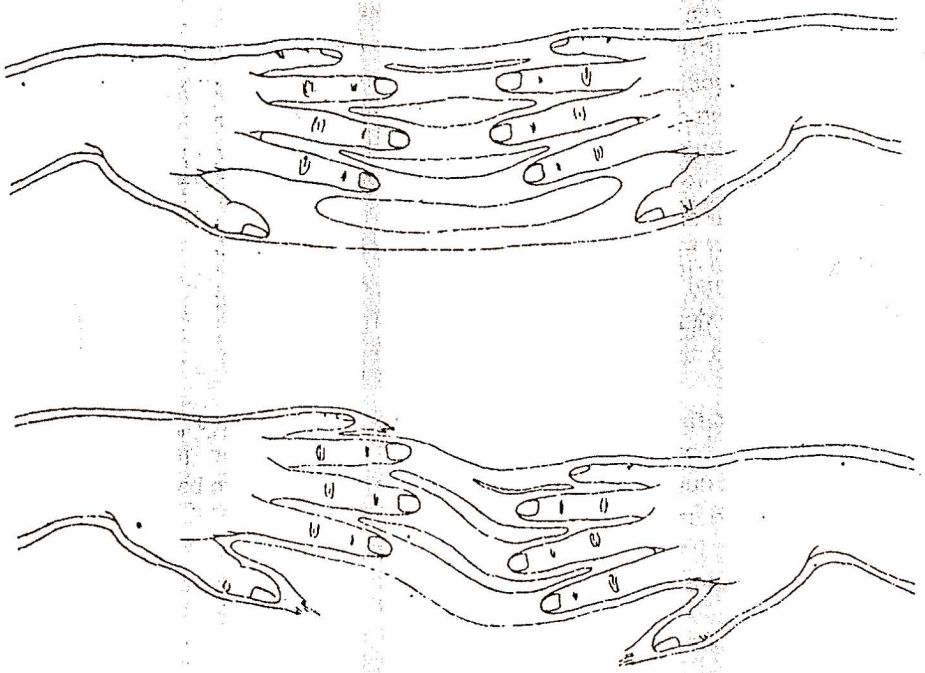


Figura nr. 5. Exerciţiul de vedere a aurei mâinilor.

Aceste experienţe efectuate, în timp, ajută la **dezvoltarea clarvederii, a vederii aurei şi a câmpului energetic** al obiectelor.

Câmpurile demonstrează existenţa unei energii universale intim legată de toate aspectele vieţii. Ele pot fi descrise ca o serie de straturi luminoase ce întrepătrund şi înconjoară corpul fizic. Aceste straturi sunt numite **corpuri** prin tradiţia orientală şi fiecare emite o radiaţie caracteristică a căror însumare

formează **aura**. Nu trebuie să se confunde **Aura** cu **corpurile**.

Exerciţiu pentru concentrarea privirii

Se desenează pe o coală de hârtie albă un cerc albastru de 26 milimetri diametru cu un gol alb în mijloc de 5 - 6 milimetri. Se aşează foaia la o distanţă de 1,5 - 2 metri la înălţimea ochilor şi se priveşte la aceasta fără să se clipească cât mai mult timp posibil. Atunci când reuşim să vedem acest punct cinci minute fără să clipim, atunci suntem pregătiţi pentru a vedea aura colorată.

B. Mod de palpare vibratorie a câmpurilor energetice (feeling)

Sunt două mijloace pentru **iniţiere în palparea vibratorie** a câmpurilor energetice care înconjoară o fiinţă vie sau o altă formă de viaţă:

a) antrenament individual sau în grup şi

b) palpare vibratorie pe un partener.

Întotdeauna GĂSIM CEEA CE CĂUTĂM.

Cel mai bun mod de a ne însuşi o anumită tehnică este să exersăm fără încetare. Cea mai mare piedică pentru noi înşine este mintea fiecăruia care spune, în general ", eu nu simt nimic". În mare parte este adevărat, pentru că toate acestea nu există în spaţiul - timp clasic, dar "ceva" infim este totuşi acolo. La palpare, încercaţi să vă obişnuiţi cu ceea ce simţiţi, conştientizaţi ceea ce faceţi, scopul pentru care desfăşuraţi această activitate.

Fiecare, prin exerciţiu, trebuie să-şi formeze **propriul cod de percepţie.** Anumite persone au furnicături, tremurături ale mâinii, altele simt ceva care îi împinge sau îi atrage, sau pot simţi înţepături, senzaţia de cald, rece, presiune, gol, plin, etc. Trebuie găsit acest cod, trebuie să fie cunoscut, stăpânit şi folosit.

În timpul exerciţiilor sau după efectuarea lor se pot face însemnări, pentru a deveni propriul observator.

Este necesar să se acorde o atenţie deosebită modului de interpretare pentru a nu afirma ceva nejstificat, nesigur.

EXERCIŢII PRACTICE DE PERCEPERE A ENERGIEI

Înainte de a începe exerciţiile de percepere energetică iniţială, este necesară **obţinerea unei stări de relaxare** pentru a realiza mult mai uşor **canalizarea atenţiei** spre scopul propus. Această relaxare fizică şi mentală se poate obţine

folosind **protopostură** care este un mod de a sta în poziţia şezând pe scaun, poziţie adecvată europeanului care o foloseşte în mod obişnuit în activitatea zilnică, faţă de poziţia şezând pe sol folosită în orient. Această postură este combinată cu **focalizarea atenţiei şi liniştirea mentală.**

Protopostura* constă în aşezarea în scaun fără sprijin pe spătar, cu zona dintre baza organelor genitale şi anus pe marginea scaunului, tălpile aşezate paralel la lăţimea umerilor, lipite total de sol. Mânile sunt pe genunchi sau în "poală" cu palma stângă aşezată peste palma dreptă, cu degetele mari unul în prelungirea celuilalt, atingându-se uşor cu buricele în aşa fel încât să fie într-un plan orizontal, sau se întrepătrund degetele şi dosul mânilor, se aşează pe coapse iar degetele mari se ridică vertical şi faţă în faţă se ating uşor. Bazinul se trage înainte printr-o mişcare de rotaţie spre în faţă şi în sus astfel încât "anusul să vadă soarele".

Aproape că dispare curbura lombară, coloana vertebrală este dreaptă, bărbia apasă în gât şi spre în sus astfel încât ceafa este perfect întinsă, creştetul împunge tavanul, senzaţia fiind aceea de agăţat cu o sfoară de creştet.

Privirea este fixată în jos într-un punct situat pe podea la un metru în faţă.

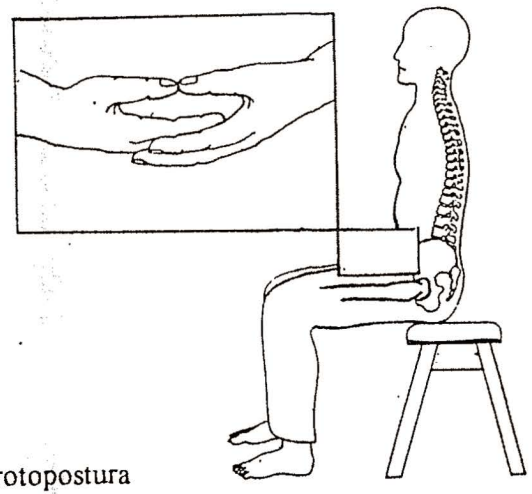


Figura nr. 6. Protopostura

Un minut **se rememorează postura** prin concentrarea atenţiei spre extremităţi : creştet - tălpi ceafă - bazin; concomitent se urmăreşte perfecta

*Protopostură: termenul şi tehnica folosite de scriitorul Vasile Andru în "Oratio-mentes".

întindere a coloanei vertebrale, creştetul împunge tavanul iar mâinile se întâlnesc în poală.

Încă un minut se concentrează atenţia pe **respiraţie**: la **inspiraţie** se simte cum pătrunde aerul până în zona subombilicală, zonă care controlează emoţiile de-a lungul timpului şi, tot ceea ce este tensiune, prin urmărirea respiraţiei în această zonă e dizolvat, topit, rezultând o cantitate suplimentară de energie ce se deplasează în întregul corp. **Expiraţia** este prelungă eliberând complet zona subombilicală de emoţii şi tensiuni. Un alt minut atenţia se dirijează spre cele două aspecte ale protoposturii:

a) **rememorarea posturii** şi eventualele deficienţe se înlătură printr-o mişcare lină, continuă;

b) **observarea respiraţiei** fără a interveni în desfăşurarea ei normală.

Douăsprezece secunde lăsăm **mintea** goală fără nici o direcţie; se lasă să se liniştească aşa cum se linişteşte un val pe suprafaţa unui lac.

La sfârşit se expiră desfăcând mâinile şi aşezându-le blând pe genunchi. Apoi se relaxează tot corpul făcând mişcări de aplecare şi rotire alternativ stânga - dreapta, faţă - spate, se întinde ca după un somn, iar dacă se simte nevoia se poate ofta, suspina, căsca.

EXERCIŢII DE PERCEPERE A ENERGIILOR ÎNTRE PALME

Se freacă mâinile una de alta cu putere şi cu frecvenţă mare până se simte senzaţia de încălzire a palmelor şi degetelor. Exerciţiul se execută cu mâinile în dreptul plexului solar.

După ce s-au încălzit, se opreşte mişcarea şi cu palmele lipite se încordează degetele ca şi cum s-ar urmări împingerea lor spre înainte. Se aşteaptă astfel până când senzaţia de căldură se uniformizează şi începe să dispară. Încet se depărtează palmele cinci-şase milimetri una de alta şi atenţia este îndreptată spre senzaţia care apare între palme. Aceasta poate fi de cald, de rece, de furnicături, înţepături, presiune, gol, plin, etc. Oricare ar fi senzaţia, e sigur că acel "ceva" apare şi se simte. Pe măsură ce palmele sunt menţinute în aceeaşi poziţie şi atenţia este îndreptată cu constanţă în acel loc, **senzaţia** simţită **se amplifică.** Când atinge o intesitate considerată maximă, se depărtează palmele una de alta, uşor, pentru a nu pierde senzaţia. Când pare a se diminua, palmele se ţin la distanţa obţinută, atenţia este concentrată în palme - până când senzaţia se amplifică.

Se continuă în acest mod astfel încât braţele să se deschidă la maximum permis pe lateral. Din acest moment, se execută o mişcare de apropiere a palmelor. Începe să se simtă o presiune între palme, presiune ce creşte odată cu apropierea palmelor. Ca şi când între mâini ar exista un balon umplut cu aer sau cu apă, care se opune apropierii palmelor. Se reia exerciţiul până când se obţine siguranţa repetabilităţii iar senzaţiile se percep din ce în ce mai clar, mai distinct.

După ce s-a căpătat siguranţă şi încredere în **perceperea şi existenţa câmpurilor energetice**, se încep exerciţiile pentru **simţirea energiei în mişcare**.

Exerciţiul nr. 1 pentru simţirea energiei în mişcare

Mâna se ţine nemişcată, îndoită din cot la orizontală, palma este întinsă înainte. Podul palmei este îndreptat lateral spre mâna dreaptă cu care se execută mişcări de dute - vino spre şi dinspre palma stângă care acum este pe post de receptor, de analizor al senzaţiilor. Mâna dreaptă, cu palma căuş, se apropie de stânga ca şi cum ar face valuri la suprafaţa unei ape, valuri care " lovesc" digul, malul format de mâna stângă. Senzaţia este de presiune intermitentă ce corespunde mişcării celeilalte mâni.

Se schimbă mâna, de data aceasta mâna dreaptă joacă rolul de analizor, de "dig" iar cu mâna stângă se fac "valuri".

Mâna care execută mişcarea trebuie să fie la o distanţă suficient de mare pentru ca senzaţia simţită în cealaltă mână să nu fie influenţată de curentul de aer care se formează.

Exerciţiul nr. 2 pentru simţirea energiei în mişcare

Cu mâna stângă îndoită din cot, îndreptată spre înainte, ţinem palma lateral şi imobilă. Cu mâna dreaptă se execută mişcări de rotaţie în sensul acelor de ceasornic şi ulterior în sens invers, în aşa fel încât să se formeze un vârtej, un **con energetic** cu vârful în centrul palmei stângi. Se analizează senzaţia apărută care, se simte ca o rotaţie cu spinul determinat de mâna dreaptă în acest caz, mâna efectoare.

Se schimbă rolul mâinilor şi se execută mişcări de rotaţie în ambele sensuri. Se analizează senzaţia.

Se repetă atât cât este necesar.

Exerciţiul se efectuează în continuare în acelaşi mod, singura diferenţă

fiind că rotaţia se face cu degetul arătător de la mâna efectoare îndreptat spre palma analizor.

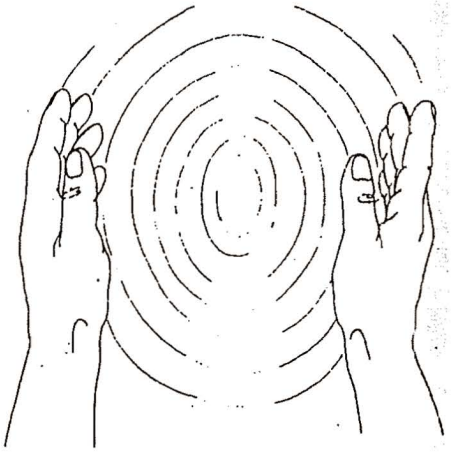


Figura nr. 4. Exerciţiu de percepere a câmpurilor energetice între palme

Exerciţii de percepere a vibraţiilor câmpului energetic

După ce se execută **protopostura** ce va dura 3 minute şi 30 de secunde, relaxaţi, echilibraţi energetic se freacă mânile, apoi se apropie palmele şi se pune întrebarea : **"ACUM ce simt?"**; După ce senzaţia a fost simţită, se aşează palma cu care se lucrează la aproximativ zece centimetri deasupra braţului celălalt şi se execută o uşoară mişcare de dute-vino pe concentrarea : **"acum CE simt?"** şi observăm ce anume se petrece. Se accentuează senzaţia punând întrebarea : **"acum ce SIMT?"** .

Se conştientizează faptul că este vorba de marginea exterioară a câmpului energetic al mâinii . De asemenea câmpul energetic al palmei care palpează se intersectează cu câmpul energetic al celeilalte mâini.

Relaxaţi, fără crispare, ne frecăm mâinile apoi se apropie şi se depărtează palmele pe întrebarea "ACUM ce simt?". Conştientizăm existenţa senzaţiei dintre palme.

Pregătit astfel, folosim un partener în modul următor : se trece cu palma la aproximativ zece centimetri deasupra braţului celeilalte persoane, încet, într-o mişcare de dute-vino. Amândoi partenerii îşi pun întrebarea "acum CE simt"? apoi , după un timp "acum ce SIMT?".

După, ce se realizează sentimentul de satisfacţie, ca urmare a acţiunii de simţire a câmpului celuilalt, respectiv acţiunea asupra câmpului propriu, se schimbă mâna, apoi partenerii îşi schimbă rolurile şi se reia procedura. Se continuă activitatea cu palparea energetică a întregului corp al partenerului.

Exerciţii individuale şi cu partener pentru palparea vibraţiei câmpului energetic la diferite organe fizice

Lucrând pe sine, după ce s-au executat pregătirile pentru relaxare şi simţirea câmpurilor energetice între palme se aşează ambele palme la o distanţă de aproximativ zece - doisprezece centimetri de piept: mâna dreaptă deasupra plămânului drept, mâna stângă deasupra plămânului stâng.

Se urmăreşte senzaţia ce apare în palme.

Păstrând mâna stângă ca martor, se deplasează mâna dreaptă deasupra ficatului. Se urmăreşte ce se simte şi concomitent se face comparaţia cu ce simte mâna cealaltă . Foarte uşor se deceleazâ această diferenţă.

Se continuă cu alte organe din corp; se schimbă mâna de referinţă pentru comparaţie, ulterior se lucrează numai cu o mână apoi cu ambele mâini simultan.

Mişcările sunt line şi se ţine mâna deasupra organului vizat până când senzaţia se simte foarte clar. Asta nu înseamnă că trebuie neapărat să fie şi foarte intensă.

Se execută acelaşi exerciţiu cu un partener căruia îi veţi simţi câmpurile diferitelor organe, apoi schimbaţi rolurile.

Este posibil ca la plămâni să simţim cald în amândouă palmele iar când punem mâna dreaptă deasupra ficatului să avem o senzaţie de furnicături. Diferenţa dintre cald şi furnicături este foarte clară. Uneori, când se foloseşte mâna dreaptă ca referinţă - şi în acest exemplu se simte cald - senzaţia resimţită de mâna stângă deasupra ficatului poate diferi de senzaţia de furnicături sesizată cu mâna dreaptă. Este un fenomen obişnuit şi înseamnă că ne vom forma diferite coduri de percepţie pentru fiecare mână în parte.

Exerciţii în grup pentru percepţia câmpurilor vibratorii

Participanţii stau în cerc ţinându-se de mâini. Se respiră adânc de câteva ori pentru ca fiecare să se "centreze" interior. Respiraţia nu este zgomotoasă. Se încearcă liniştirea, calmarea minţii, fără a se forţa, se lasă lucrurile să se desfăşoare, să curgă pur şi simplu.

Se urmăreşte respiraţia timp de 15 - 20 de cicluri inspir - expir astfel încât gândurile se dizolvă de la sine, treptat, treptat.

Grupul lasă **energia să circule de la stânga la dreapta**, fiecare primeşte fluxul energetic prin mâna stângă şi o dirijează prin mâna dreaptă spre partenerul de alături, conştientizând acest lucru.

Fiecare încearcă perceperea a ceea ce se primeşte de la vecinul din stânga.

După circa cinci minute se opreşte fluxul şi fiecare pune pentru sine întrebarea: "ACUM ce simt?" încearcând să sesizeze ce se petrece în acel moment.

Meditaţie în grup pentru percepţia câmpurilor vibratorii

Pentru a obţine un efect puternic, este bine să se folosească un fundal sonor abia perceptibil, liniştitor, eventual cu sunete din natură.

În spatele ochilor închişi vă **imaginaţi**, creaţi un arc de lumină albă cu un diametru de trei - patru centimetri care pleacă din centrul pieptului vostru şi se leagă de centrul pieptului vecinului din dreapta. Fiecare simte legătura realizată cu arcul luminos venind din stânga. Simţiţi ce se întâmplă apoi, prin arcul luminos lăsaţi să treacă spre vecinul din dreapta ceea ce credeţi că aveţi mai bun în voi, mai altruist, **iubirea necondiţională, cunoaşterea, înţelepciunea, compasiunea,** primind acelaşi lucru de la vecinul din stânga.

În acest moment s-a închis **cercul energetic**.

După zece minute, în spatele ochilor închişi se imaginează un bulgăre de **lumină alb-argintie** sau **aurie** alcătuit dintr-o energie elevată, de vibraţie înaltă care presupune cele trei vibraţii fundamnetale ale universului : **iubirea necondiţională, înţelepciunea şi cunoşterea**. Vizualizaţi acest bulgăre energetic şi întindeţi gradat razele sale în jurul grupului apoi progresiv, extindeţi această **sferă de lumină** în toată încăperea iar ulterior şi în afară. Rămâneţi astfel încercând să simţiţi ce se petrece.

După câteva minute, **se vizualizează** cum fiecare îşi retrage legătura de

lumină de la vecinul din dreapta şi simte cum se retrage cordonul luminos al vecinului din stânga.

Se inspiră adânc de câteva ori, se desfac mâinile încet şi se revine AICI şi ACUM.

Fiecare se analizează punându-şi întrebarea "ACUM ce fac?", "ACUM ce simt?".

Există **trei câmpuri de forţe ale universului : iubirea necondiţională, înţelepciunea şi cunoaşterea**. Aceste trei câmpuri de forţă sunt cele ce determină schimbările şi salturile calitative în conştienţa unui individ.

Iubirea necondiţională este cel mai important şi transformator dintre toate salturile. În terminologia greacă, această iubire este foarte aproape de **PHYLOS -iubirea frăţească** şi frumos echilibrată între **EROS - iubirea sexuală, emoţională** şi **iubirea pur spirituală.** Iubirea necondiţională leagă trupul cu sufletul şi se manifestă prin **deschiderea chakrei inimii**.

Înţelepciunea este esenţa întregului beneficiu net pe care sufletul l-a extras din totalitatea experienţelor sale. Sufletul beneficiază de transformarea experienţei în înţelepciune după consumarea experienţei. Trebuie să se facă diferenţa între înţelepciune şi inteligenţa care este supusă **marelui suflet**, este o reprezentare temporară şi un instrument al său, un organ al sufletului destinat să culeagă experienţe din lumea exterioară pentru a le raporta apoi esenţei sale adevărate. Poarta spre manifestare a înţelepciunii este chakra din creştet - **sahasrara**.

Cunoaşterea este întreaga masă de fapte, cu judecăţi formate asupra lor şi concluziile ce pot fi trase din aceste judecăţi.

Corpurile energetice pot fi scanate fără ca persoana căreia i se face această scanare să fie dezbrăcată. Prin aceste scanări se poate diagnostica cu precizie orice perturbare a câmpului, fie că este făcută per total sau scanăm un câmp anume al unui organ.

Câmpurile de boală se pot detecta după energia radiată (vibraţia) din ţesutul patologic.

În **rezumat** putem conchide: **câmpurile energetice** se află în corp şi emană din acesta; ele pot fi detectate prin diferite **sisteme senzoriale**. Există **câmpuri normale şi câmpuri anormale** care reflectă starea de traumă sau de boală. Potenţialul de diagnosticare a câmpurilor anormale este dat de **sensibilitatea observatorului**. Câmpurile de energie sunt în legătură directă cu **corpul fizic** şi cu **corpurile subtile**.

Exerciţiu pentru echilibrarea activităţii emisferelor cerebrale folosind punctele Bennett - Dennison

Se adoptă **protopostura**, şi se realizează relaxarea descrisă anterior.

Se închid ochii. Cu buricele celor trei degete de la fiecare mână (arătător, mijlociu şi inelar) se ating uşor protuberanţele discrete aflate în partea mijlocie a frunţii pe verticala ridicată din mijlocul pupilelor. Se apasă blând câteva minute.

Se simte zona de contact a degetelor cu fruntea şi un puls slab dar nesincronizat între degetele celor două mâini. Se menţin mâinile în această poziţie până la apariţia sincronismului când procedeul de relaxare începe să-şi facă efectul. Se stă astfel câteva minute.

Exerciţiul realizează eliminarea rapidă a strărilor de oboseală, stress şi se obţine o stare de relaxare deosebită.

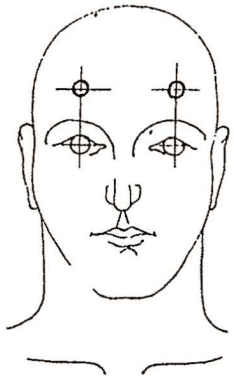


Figura nr. 8. Punctele antistress Bennett - Dennison

TEHNICA DE PERCEPERE A AUREI CU AJUTORUL CERCURILOR COLORATE

Exerciţiile prezentate în continuare se pot executa fiind ajutaţi de o altă persoană da şi de unul singur.

Începem cu situaţia în care sunteţi ajutat.

Pe fondul unui ecran alb sau a unui perete văruit, "persoana" pe care o vom denumi "**subiect**" ţine în dreptul pieptului un carton alb de aproximativ 60x50 cm pe care este lipită o bulină colorată. Se folosesc, pe rând, şapte cartoane pe care sunt lipite şapte buline de culoare primară (roşu, portocaliu, galben, verde, albastru, indigo şi violet). Subiectul are o activitate pur statică, inactivă.

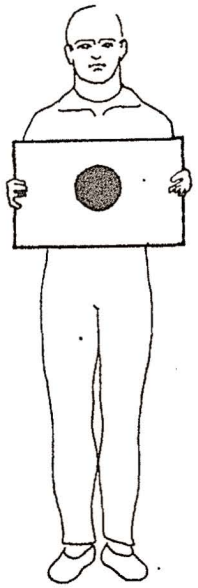


Figura nr. 9 Tehnica de percepere a aurei cu ajutorul bulinelor colorate

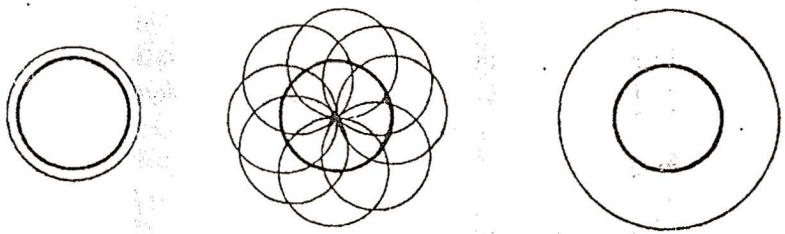
Persoana "activă", cea care execută tehnica se postează la o distanţă de aproximativ doi metri şi jumătate şi desfăşoară activităţile etapizate

prezentate în continuare.

ETAPA I-a

a) 15-20 de secunde se concentrează privirea în centrul bulinei colorate cea care are drept rezultat apariţia unui "halou" de culoare complementară în jurul bulinei colorate.

b) Se urmăreşte cu privirea circumferinţa bulinei colorate, ceea ce face ca haloul culorii complementare din jurul ei să fie egal cu 1,5 diametre iniţiale.



a) b) c)

Figura nr. 10 Tehnica folosită pentru apariţia culorii remanente

a) Apariţia unui "halou" de culoare complementară;
b) Mărirea la 1,5 diametre a culorii complemetare;
c) Concentrarea privirii în centrul bulinei colorate face să se perceapă o nouă bulină, de culoare complementară care se suprapune şi depăşeşte culoarea de bază iniţială.

ETAPA a II-a

Se fixează privirea în AJNA şi se observă suprapunerea culorii complementare peste faţa subiectului.

ETAPA a III-a

Se ridică şi se fixează privirea la aproximativ un lat de palmă deasupra creştetului subiectului. După a doua pulsaţie a culorii, aceasta începe să devină difuză iar aria de percepere se extinde spre gât şi umeri. Ceea ce se percepe în

acest ultim moment este aura energetică. Când se priveşte deasupra creştetului, se urmăreşte ca, pe lângă fixitatea privirii în punctul ales, să se cuprindă cu vederea periferică şi lateral capul, gâtul şi umerii subiectului.

Exerciţiul se începe cu culoarea roşie şi se sfârşeşte cu violet şi nu trebuie să dureze mai mult de 15 minute pe zi, în total.

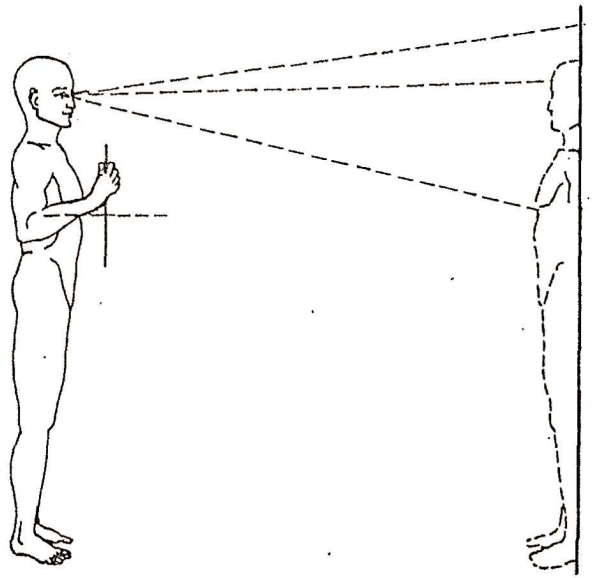


Figura nr. 11 Tehnica de percepţie a aurei cu ajutorul bulinelor colorate folosind oglinda.

Se pot folosi şi buline colorate de dimensiuni mai mici aşezate pe un carton suport. Se poate folosi câte un carton pentru fiecare culoare sau toate culorile pot fi aşezate pe acelaşi suport. În acest caz, culorile care nu se folosesc se acoperă cu un alt carton sau cu o foaie de hârtie.

Caracteristic în acest caz este faptul să acest carton se ţine de către persoana "activă" care îl priveşte de la o distanţă de circa 30-40 de centimetri. În continuare se execută aceleaşi operaţiuni în etape.

Atunci când nu putem beneficia de ajutorul altei persoane, folosiţi propria imagine reflectată. În acest fel veţi fi şi "subiect" şi persoană activă".

În plus faţă de materialele folosite în situaţia anterioară, mai este necesară o oglindă fără defecte, care să nu distorsioneze imaginea. Ea trebuie să fie suficient de mare pentru a vă cuprinde imaginea cel puţin de la brâu în sus atunci când sunteţi la o depărtare de 2,5 metri de aceasta. Fondul pe care îl vedeţi în oglindă trebuie să fie de culoare deschisă şi uniformă pentru a nu distrage atenţia.

Diferenţa dintre cele două modalităţi de execuţie prezentate este aceea că, în al doilea caz, vă vedeţi aura proprie şi vă veţi privi pe dumneavoastră înşivă. În această situaţie, pentru început, vor fi necesare câteva momente pentru obişnuirea cu propria imagine. Este la fel ca atunci când vă auziţi, prima dată, vocea înregistrată pe bandă.

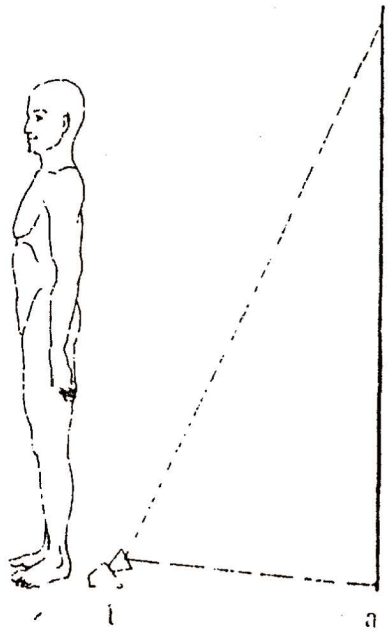


Figura nr.12 Vederea laterală a amplasării în spatele subiectului a sursei luminoase

a - ecran; b - sursa luminoasă; s - subiectul

. Următorul mod de antrenament pentru vederea aurei foloseşte fonduri colorate, create prin proiectarea unei culori pe un ecran alb care se află în spatele "subiectului".Caracteristica acestei tehnici este faptul că sursa luminii colorate este amplasată între "subiect" şi ecran sau lateral. În acest mod, se luminează numai fondul, nu şi "subiectul".

Încăperea unde se lucrează este luminată în clar-obscur în aşa fel încât lumina proiectată să aibă o intensitate necesară iar când aceasta se întrerupe "subiectul" să se poată distinge uşor.

Indiferent de modul de amplasament al sursei luminii colorate (se folosesc filtre ale culorilor de bază) aceasta se pune în funcţiune timp de 15-20 de secunde. În acest timp, persoana activă, cea care execută antrenamentul, priveşte subiectul în punctul situat în centrul frunţii (chakra ajna) în aşa fel încât privirea periferică curpinde şi fondul colorat.

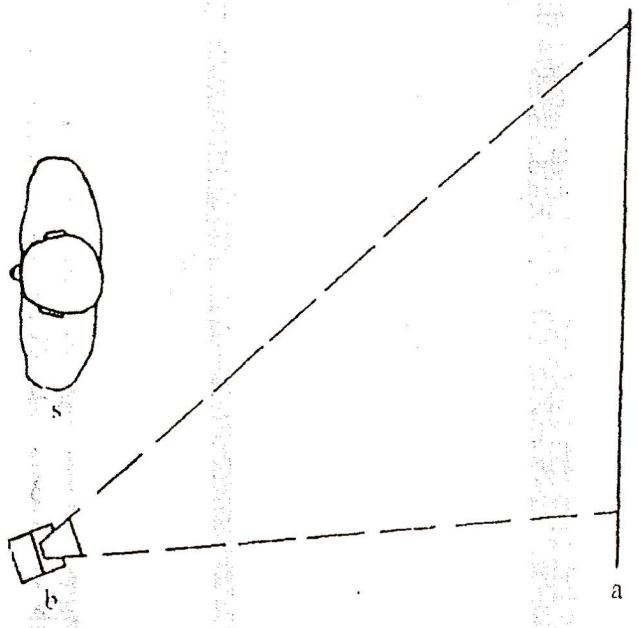


Figura nr. 13 Vedere de sus a amplasării laterale a sursei luminoase
a - ecran; b - sursa luminoasă; s - subiectul.

După ce intervalul de timp a trecut, se stinge sursa luminoasă (de preferat de către "subiect") şi se priveşte în continuare în acelaşi punct pe fondul culorii complementare remanente apărute. Aceasta are tendinţa de a se estompa şi chiar dispare la un moment dat. În acest caz, se menţine privirea în punctul ales şi culoarea complementară reapare.

După câteva secunde se ridică privirea deasupra creştetului la o distanţă de un lat de palmă. Fără a schimba direcţia privirii, cuprindeţi în aria vizuală cât mai mult din corpul subiectului. Se observă o difuzare şi "întindere" a culorii complementare în zona cuprinsă cu privirea şi care urmăreşte vag forma corpului la o anumită distanţă faţă de acesta. Apare, mai devreme sau puţin mai târziu o schimbare de nuanţă şi chiar a culorii complementare, apariţia altor culori. Uneori se manifestă o irizaţie sau o zonă alburie, ceţoasă în jur.

Atunci când nu avem ajutor, folosim oglinda ca în figura următoare executând aceleaşi operaţiuni şi etape.

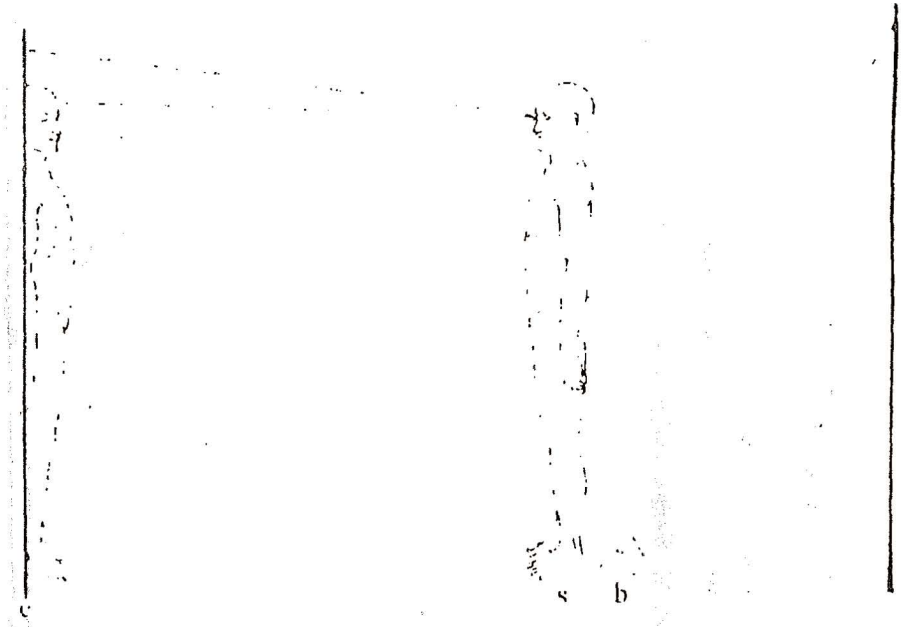


Figura nr. 14 Tehnica de percepere a aurei folosind fonduri colorate cu ajutorul unor filtre luminoase şi a oglinzii
a) ecran; b) sursa luminoasă; c) oglindă; s) subiect.

INTERFERENŢA CÂMPURILOR ELECTROMAGNETICE CARE ACŢIONEAZĂ ASUPRA OMULUI

Conform literaturii de specialitate, fenomenul "interferenţă" constă în:

a) Suprapunerea unor mişcări vibratorii cu aceeaşi frecvenţă provenind din surse diferite.

b) Întâlnire, încrucişare a două sau mai multe fenomene, fapte întâmplate.

În "Buletinul stării bioenergetice", editor :Richard Broeringmeyer, se afirmă: *"Viaţa nu ar fi posibilă în lipsa câmpurilor electromagnetice, iar starea de sănătate optimă nu se poate menţine dacă aceste câmpuri sunt dezechilibrate pentru o lungă perioadă de timp. Energia magnetică este energia naturii aflată în echilibru perfect".*

Cunoscute şi dovedite în mod ştiinţific sunt următoarele :

- Curenţii electrici generează întotdeauna câmpuri magnetice în jurul materialului conductor.

Suprafaţa Pământului (polul negativ) şi ionosfera (polul pozitiv) acţionează ca două plăci încărcate, între care se creează un câmp electric puternic ce înconjoară întreaga planetă.

Pământul este înconjurat de propriul său câmp geomagnetic; acesta este influenţat şi uneori perturbat de vânturile solare -în special de explozii solare care pot declanşa furtuni magnetice în câmpul Pământului.

- Datorită curenţilor ce traversează creierul, câmpul omului generează propiul său câmp magnetic care depăşeşte corpul fizic cu câţiva zeci de centimetri; configuraţia şi natura acestui câmp fiind dată de activitatea cerebrală (aura ce apare la sfinţi în picturi).

- Când o bucată de oţel este plasată în interiorul unui câmp magnetic ea devine un magnet. Din moment ce corpul omenesc este plasat în câmpul magnetic al Pământului, şi structura sa are proprietăţi de conductor electric, rezultă că organismul uman este asemenea unui magnet. Extrapolând, după cum cei doi poli ai magnetului sunt situaţi pe linia lui mediană, polii corpului uman se află situaţi în zona capului şi în partea inferioară a abdomenului. Deci întregul corp are propriul său câmp magnetic caracterizat de polaritatea yang (+) şi yin (-).

- Activitatea electromagnetică influenţează în mod direct câmpurile energetice ale organismului uman, influenţă reflectată prin ceea ce este cunoscut sub numele de **bioritmuri**: exemple tipice de bioritmuri umane afectate de

câmpul electromagnetic al Pământului sunt ciclul menstrual de 28 zile al femeii care respectă influenţa ciclică a lunii asupra câmpului terestru; ciclul somn veghe, uşor perturbat de fazele lunii şi de exploziile solare.

Bioritmurile umane pot fi influenţate de câmpurile electromagnetice generate de liniile de înaltă tensiune, de transmisii prin microunde şi de alte surse artificiale.

Sensibiliatea umană faţă de câmpul magnetic terestru este provocată de existenţa unei mici cantităţi de magnetită sub formă de cristale distribuite în corp.

"Biomagnetismul între ştiinţă şi empirism" - este titlul lucrării prezentate la sesiunea de comunicări ştiinţifice din cadrul Academiei Române, filiala Craiova, iunie 1996.

Unul dintre punctele cristalelor de magnetită, pe care taoiştii şi yoghinii hinduşi îl numesc **"Ochiul Celest"**, este printre cele mai puternice centre energetice din corpul uman.

Anatomic, acest punct este localizat în centrul creierului, imediat deasupra hipofizei şi se identifică cu glanda pineală (epifiza).

Glanda pineală secretă o largă gamă de neurohormoni vitali care influenţează aproape toate funcţiile organismului, inclusiv ciclurile somn, veghe, apetit sexual, stare sufletească. Glanda pineală s-a dovedit extrem de sensibilă la cele mai mici fluctuaţii ale câmpului magnetic terestru, (cauzate de terminale computer, staţii radio, TV, linii de înaltă tensiune şi alte realizări electronice), acestea influenţând direct secreţiile sale de natură vitală.

Un alt punct important al depozitelor cristalelor de magnetită este baza coloanei vertebrale. Astfel încât "suportul câmpului electromagnetic" al omului este reprezentat de coloana vertebrală. Centrul creierului este polul pozitiv iar baza coloanei vertebrale este polul negativ.

Luând în consideraţie aceste aspecte dovedite ştiinţific, coroborate cu legile fizicii ondulatorii, afirmăm că pentru, a dobândi o **stare optimă de sănătate** a organismului, câmpul electromagnetic uman, care este o replică în miniatură a câmpului electromagnetic terestru trebuie să fie în permanenţă acordate între ele.

Componentele celor două câmpuri electromagnetice care pot influenţa energetica umană sunt: amplitudinea şi frecvenţa pulsatorie.

Câmpul terestru pulsează în frecveţa 1-30 Hz iar puterea maximă a câmpului se realizează între 7 şi 10 Hz, frecvenţă la care creierul uman lucrează în condiţii normale; pentru o stare optimă este necesar să se manifeste două câmpuri de

surse diferite.

Astfel, corpul omenesc răspunde la două sisteme senzoriale :

- sistemul nervos care controlează membrele, funcţiile motorii, organele de simţ;
- sistemul de control electromagnetic - sensibil la fluctuaţii ale câmpului electromagnetic terestru, la pulsaţii de înaltă frecvenţă (produse de tehnologii industriale).

El controlează energiile vitale ale organelor, sesizează agresiunile din interiorul şi exteriorul corpului, declanşează răspunsuri de vindecare şi refacere, mediază secreţiile hipofizei şi epifizei, controlează sistemul imunitar şi operează prin intermediul reţelei energetice vitale.

Tehnica propusă pentru reglarea şi echilibrarea sistemului de control electromagnetic este **Tehnica neutrală.**

TESTE PENTRU PROBAREA MAGNETISMULUI PROPRIU

Pentru primul test folosim o felie de carne de vită de aproximativ 1,5 - 2 centimetri grosime sau un fruct ca de exemplu, o portocală, o banană... Procedăm astfel: se aşează ambele mâini la doi - trei centimetri deasupra feliei de carne sau a fructului, flexate, timp de 15 - 20 minute; atenţia este îndreptată asupra obiectului de lucru, suflul respirator este rece şi îndreptat, împreună cu privirea, asupra obiectului.

Este necesar să se acţioneze de două ori pe zi dimineaţa şi seara, timp de câteva zile.

Carnea sau fructul asupra căruia se acţionează va fi păstrat într-un loc răcoros şi curat dar nu la frigider.

Dacă la sfârşitul celor câtorva zile carnea a devenit tare şi uscată sau fructul s-a stafidit, testul a fost trecut cu brio.

La al doilea test folosim două vase cu pământ, gel nutritiv sau pur şi simplu goale, care se aşează în condiţii identice de lumină şi umiditate.

În fiecare se pune o cantitate egală de seminţe care au o creştere rapidă şi apoi se umezesc. Conform unui program care se menţine pe întreaga perioadă a testului, la aceeaşi oră în fiecare zi se ţin mâinile deasupra unuia dintre vase la 1 - 2 centimetri distanţă timp de 10 - 15 minute. Celălalt vas cu seminţe îl folosim drept probă martor. Dacă după o săptămână s-a constata o creştere mai rapidă a seminţelor din vasul asupra căruia s-a acţionat enegetic, testul este

favorabil pentru persoana în cauză.

Pentru cel de al treilea test avem nevoie de două pahare pline cu apă. Asupra unui pahar se acţionează plasând mâinile deasupra lui timp de 10 - 15 minute, la o distanţă de aproximativ 1 - 2 centimetri. Dacă la sfârşitul celor 15 minute gustul apei din paharul asupra căruia s-a acţionat este diferit de cel al apei din paharul cu proba martor, testul este favorabil.

Pentru un al patrulea test o persoană din anturajul propriu, este solicitat pentru ajutor. Ea va sta în picioare cu tălpile alăturate şi mâinile lejer de-a lungul corpului. Cel care îşi testează biomagnetismul se plasează în spatele persoanei la o distanţă de un metru sau chiar mai mult. Cu cât distanţa este mai mare cu atât capacitatea de magnetizor al celui care efectuează testul, este mai ridicată.

Obiectivul testului constă în a atrage persoana care îşi pierde echilibrul încetul cu încetul. Se întind orizontal braţele în direţia persoanei care ne ajută, la înălţimea gâtului, cu palmele desfăcute. Respiraţia trebuie să fie conştientizată, scopul testului intens formulat mental, privirea urmăreşte mişcarea mâinilor.

Aceste teste sunt recomandate pentru execuţie acum la începutul "trezirii" fenomenului de biomagnetism al propriului corp. Ele se pot efectua apoi şi pe parcurs, la anumite intervale pentru a înregistra progresele la care aţi ajuns. Succes!

REZONANŢA

Într-o cavitate, aerul va da un răspuns slab excitaţiei produse de o undă sonoră din exterior, dar va "intra în rezonanţă", va vibra puternic dacă unda sonoră ar atinge un anumit nivel de frecvenţă, numit **frecvenţă de rezonanţă.**

Pentru a descrie **procesul de rezonanţă** este necesar să avem în vedere faptul că el reprezintă o **relaţie între două sisteme independente** şi este legat de fenomenele vibratorii.

Cele două sisteme independente între care se manifestă fenomenul de rezonanţă sunt numite **emiţător (sursă) şi receptor (rezonator).**

Ele pot vibra cu frecvenţe foarte apropiate, uneori identice.

Sursa generează o energie vibratorie cu o anumită gamă de frecvenţe.

Rezonatorul are capacitatea de a vibra pe aceeaşi gamă de frecvenţe cu sursa. Sursele externe au o energie infinită, funcţionează continuu însă aceasta nu ne împiedică să le percepem şi datorează dezordini pe diverse planuri ale

de rezonator există numai că, uneori, nu se manifestă. Printre cauzele care împiedică manifestarea stării de rezonator putem enumera: stressul, blocajele energetice, agitaţia, frica, etc.

În cazul în care energia sursei este suficient de mare pentru a depăşi o inerţie mecanică a rezonatorului, undele sursei pot determina intrarea în vibraţie a rezonatorului cu condiţia ca una din frecvenţele de vibraţie ale rezonatorului să fie apropiată sau egală cu frecvenţa cu care vibrează sursa.

În macrocosmos vibraţiile sunt structurate pe nivele stabile pe întreaga durată a existenţei acestuia.

Fiecare nivel al creaţiei are o sursă care emite vibraţii de o anumită frecvenţă; aceste surse sunt **centrii de forţă** ai macrocosmosului.

Omul reprezintă expresia fidelă a macrocosmosului, după **"chipul şi asemănarea lui Dumnezeu "**şi are în interiorul său rezonatori care pot vibra pe toate frecvenţele corespunzătoare macrocosmosului. Un asemenea rezonator este reprezentat de **centrul de forţă al iubirii, sau de centrul de forţă al vieţii sau cel al inteligenţei**, ş.a.m.d.

Pentru a evolua, noi nu trebuie să creăm rezonatori specifici pentru a percepe macrocosmosul ci doar să-i purificăm, să-i folosim pe cei cu care creatorul ne-a înzestrat.

Potenţial, toţi oamenii beneficiază de aceleaşi daruri; **fiecare dintre noi are capacitatea de a percepe şi de a vibra cu energia infinită a iubirii divine,** numai că, la unii dintre noi rezonatorul este strivit de greutatea fricilor, emoţiilor, prejudecăţilor sau este nepurificat şi atunci vibraţia este distorsionată şi acoperită.

Cunoscând acestea, încă o dată se relieţează necesitatea anihilării emoţiilor, fricii, necesitatea cunoaşterii şi a deschiderii către creaţia minunată a lui Dumnezeu.

Iisus a spus: **"Cere şi ţi se va da; bate şi ţi se va deschide"**

Acestea transpune conform legii rezonanţei are următorul mesaj: **declanşează vibraţia în interior şi prin procesul de rezonanţă vei putea vibra cu energia infinită a universului.**

Dacă ne vom strădui să iniţiem o anumită vibraţie în interiorul fiinţei noastre, prin gândire pozitivă, prin fapte bune pline de iubire, amintiri fericite, adoraţie divină, etc. atunci vom intra uşor în rezonanţă cu energiile imense de acelaşi tip din Univers. Legea rezonanţei transpare şi din expresii transmise din bătrâni: "de ceea ce îţi este frică, nu scapi"; "bine faci, bine găseşti".

Rolul important în întreţinerea şi declanşarea proceselor vibratorii în fiinţa umană îl joacă **mintea**; prin intermediul ei procesele vibratorii iniţiale se amplifică foarte mult şi vor trasa o anume direcţie de acţiune.

Cunoscând acestea se impune a se îndrepta atenţia din nou spre **importanţa gândirii pozitive,** a metodelor prin care putem acţiona mintea.

Aceste metode vor fi descrise în capitolul care va detalia diverse terapii ce pot fi folosite, terapii simple dar cu efecte deosebite, probate pe sutele de cazuri din cazuistica personală.

BIOMAGNETISMUL - ÎNTRE ŞTIINŢĂ ŞI EMPIRISM*

La ora actuală există o dispută imensă referitoare la existenţa şi proprietăţile biocâmpului uman. Aspectul mercantil al folosirii acestor posibile proprietăţi ale corpului uman, dublat de faptul că nu există o bază de date cu caracter ştiinţific care să susţină sau să infirme aceste fenomene, induce în lumea ştiinţifică o atitudine de respingere "a priori" a fenomenelor legate de existenţa acestor biocâmpuri.

O analiză mai atentă a cercetării acestui fenomen, permite punctarea unor momente importante în formularea teoriei biomagnetismului.

În anul 1779, doctorul austriac **Franz Mesmer**, în teza de doctorat intitulată "Influenţa plantelor asupra corpului uman", emite teoria **"magnetismului animal".**

În pofida recunoaşterii de către confraţii săi a deosebitelor rezultate terapeutice pe care doctorul Mesmer le-a obţinut prin atingerea corpului pacienţilor cu mâinile sale, el a fost expus oprobiului public, fiind acuzat că aceste rezultate, a căror existenţă nu era pusă în discuţie, au fost obţinute prin folosirea unor forţe oculte.

Blamat şi izolat de societate, el va reuşi totuşi să termine opera sa capitală "Mesmerismul sau sistemul de influenţe reciproce sau teoria şi practica magnetismului animal".

---

*Comunicare prezentată la sesiunea de comunicări ştiinţifice organizate de Academia Română, Academia de Ştiinţe Medicale, secţiunea medicină-biologie - filiala Craiova, Universitatea Craiova - 21-22 iunie 1996.

Materialul şi experienţele referitoare la conductanţă au fost realizate în colaborare cu: lector univ. chim. **Luminiţa Simoiu**, medic spec. medicina sportivă, **Maria-Mirela Vasilescu**, economist **Marian Vasilescu.**

Un alt moment important este publicarea, în 1925, a cărţii "Secretul vieţii" de către inginerul rus Georges Lakhovski. Pornind de la ideea că diverse forme ale vieţii ar fi nu materia, ci vibraţiile materiale care îi sunt asociate acesteia, emite teoria revoluţionară conform căreia unităţile morfofuncţionale ale corpului vegetal şi animal - celulele - se comportă după modelul simplificat al unor acumulatori şi generatori electromagnetici.

Considerând boala ca pe un dezechilibru apărut în oscilaţia celulară, Lahkovski realizează încă din 1923 un aparat electric ce emitea unde ultrascurte (2-10m) denumit de el "oscilator radiocelular", cu care se vor obţine, iniţial în spitalul Salpetriere din Paris, şi apoi în diverse alte spitale în Franţa, Suedia, Italia şi SUA, rezultate de necontestat în tratamentul tumorilor canceroase, afecţiunilor tiroidiene, arteritei, bronşitei cronice, afecţiuni pentru care nu existau la momentul respectiv mijloace terapeutice eficace.

Pornind de la cercetările de electrocultură efectuate de John Nash Ott, renumit cercetător american, bazate pe observaţiile lui Mesmer şi Galvani, doi oameni de la Universitatea din Yale anume F.S.C.Northrop, profesor de filosofie şi Harold Saxton Burr, medic şi anatomist, emit teoria că materia este înconjurată de câmpuri electromagnetice asemănătoare cu cele din fizica moleculară. Considerând că aceste câmpuri electromagnetice stau la baza organizării şi funcţionării organismelor vii, cei doi savanţi vor oferi, pentru prima dată, o nouă bază de cercetare de la care chimiştii şi biologii puteau pleca în explicarea modelului de asamblare a elementelor constitutive ale materiei vii.

Aparatura realizată de ei în laborator pe baza teoriei expuse anterior, a putut să detecteze, înaintea apariţiei semnelor clinice, diferite maladii tumorale, mai întâi la plante şi apoi la om, gradul de cicatrizare a unei răni, locul unde se va afla capul viitorului pui în ou, gradul de sănătate şi vigoare al unei viitoare plante.

O punere în evidenţă a **câmpurilor de energie** care ar înconjura corpurile vii a fost obţinută, pentru prima dată, de către soţii Kirlian prin fotografierea fără lentile sau altă aparatură optică specială a acestor corpuri. Fotografiile realizate de către ei pe plante au demonstrat existenţa de modificări în câmpul energetic de o claritate evidentă, înainte de apariţia primelor semne de boală, decelabile cu ochiul liber.

Şi astfel, se demonstra pentru prima dată într-o manieră incontestabilă că plantele, animalele şi oamenii sunt înconjuraţi de o zonă de emisie energetică submoleculară sau protoplasmatică, ce impregnează corpurile fizice solide ale moleculelor şi atomilor.

Acesta a fost momentul hotărâtor care a permis o abordare mai puţin sceptică a existenţei unei dimensiuni suplimentare sau a "aurei" corpurilor vii, prezentă pe iconografia mai veche sau relatată de persoanele "clarvăzătoare".

Revenind la conceptul de biomagnetism, acesta poate fi definit ca proprietatea corpului viu de a se magnetiza în câmpul terestru, proprietate dată de existenţa unor "magneţi naturali" dispuşi în diferite regiuni ale corpului.

Cunoscute şi dovedite în mod ştiinţific sunt următoarele:

- Curenţii electrici generează întotdeauna câmpuri magnetice în jurul materialului conductor.
- Suprafaţa Pământului şi ionosfera acţionează ca două plăci încărcate electric între care se creează un câmp puternic ce înconjoară întreaga planetă, denumit câmp geomagnetic.
- Când o bucată de oţel este plasată în interiorul unui câmp magnetic, ea capătă proprietăţi magnetice devenind un magnet.

Din moment ce corpul omenesc este plasat în câmpul magnetic al Pământului şi structura sa are proprietăţi de conductor electric rezultă că organismul uman este aidoma unui magnet, întregul corp având propriul său câmp electromagnetic.

În anii 1970, profesorul Yves Rocard a emis ipoteza existenţei în corpul uman, după exemplul celui animal, a unor cristale de magnetită. Această ipoteză a fost confirmată de cercetările biologului englez Robin Baker, de la Universitatea din Manchester, ca şi de cele ale biologului Gould şi Kirschvink, de la Universitatea Princepton, care au izolat mici depozite de cristale de magnetită în corpul uman.

Pornind de la aceste descoperiri, s-a putut întocmi o hartă a dispunerii acestor depozite de magnetită în corpul uman.

Pentru evidenţierea fenomenului de biomagnetism uman au fost realizate trei tipuri de experimente care vor fi prezentate în continuare.

Într-o primă etapă s-au prelevat probe de apă de la reţeaua de distribuţie. Acestea au fost introduse în vase de sticlă, acţiunea umană asupra lor manifestându-se prin plasarea acestor vase între palmele experimentatorului timp de 30 de minute.

Dintre caracteristicile cu valoare informaţională mare, evidenţiabile prin măsurători directe, a fost luată în considerare **conductanţa**. Pentru definirea acestui concept, se apelează la cunoscuta lege a lui Ohm, conform căreia rezistenţa (R) unui conductor este proporţională cu lungimea (l) acestuia şi invers proporţională cu secţiunea (S), factorul de proporţionalitate fiind

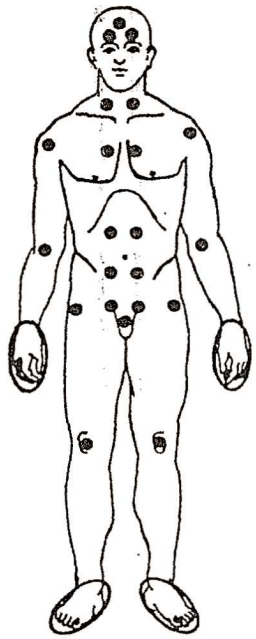
rezistivitatea (p):

R=pl/S (1)

Conductanţa (C) reprezintă inversul rezistenţei şi din relaţia (1) rezultă:

C=S/pl (2)

Din ecuaţia de definiţie (2), rezultă faptul că valori mici ale rezistenţei opuse de conductor la trecerea curentului electric, vor conduce la valori mari ale conductanţei, aceasta fiind deci o măsură a mobilităţii ionice. Este cunoscut faptul că prin plasarea unor sarcini electrice într-un câmp electromagnetic are loc o ordonare a acestora sub acţiunea câmpului.



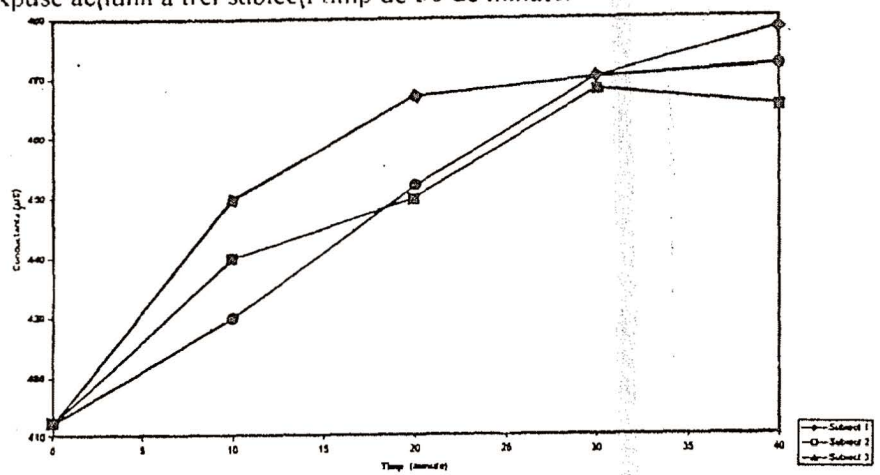
- zona glandei pineale;
- zona arcadelor sprâncenelor;
- zona occipitală;
- zona glandelor suprarenale;
- zona articulaţiilor coxo-femurale;
- zona articulaţiei genunchiului;
- zona calcaneeană;
- zona articulaţiilor scapulo-humerale;
- zona articulaţiilor humero-radiale;
- zona articulaţiilor radio-carpiene;
- zona articulaţiilor interfalangiene;

Figura nr. 14 Zone din corpul uman care conţin cristale de magnetită

Determinările experimentale au evidenţiat creşteri cu circa 13% ale valorii conductanţei comparativ cu probele neinfluenţate. Conductanţa a fost măsurată folosind un conductometru tip Radelkis. în laboratorul de chimie-fizică al secţiei de chimie a Facultăţii de Ştiinţe din Craiova.

În graficul următor sunt reprezentate variaţiile conductanţei în cazul probelor

expuse acţiunii a trei subiecţi timp de 30 de minute.



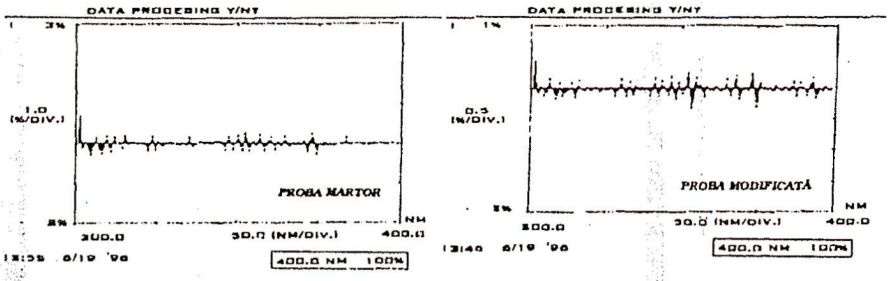
Creşterea conductanţei poate fi explicată prin existenţa unui câmp electromagnetic între palmele subiecţilor care au realizat experimentul. Acesta a determinat ordonarea sarcinilor electrice constribuind la micşorarea rezistenţei opuse la trecerea curentului electric, deci la mărirea conductanţei.

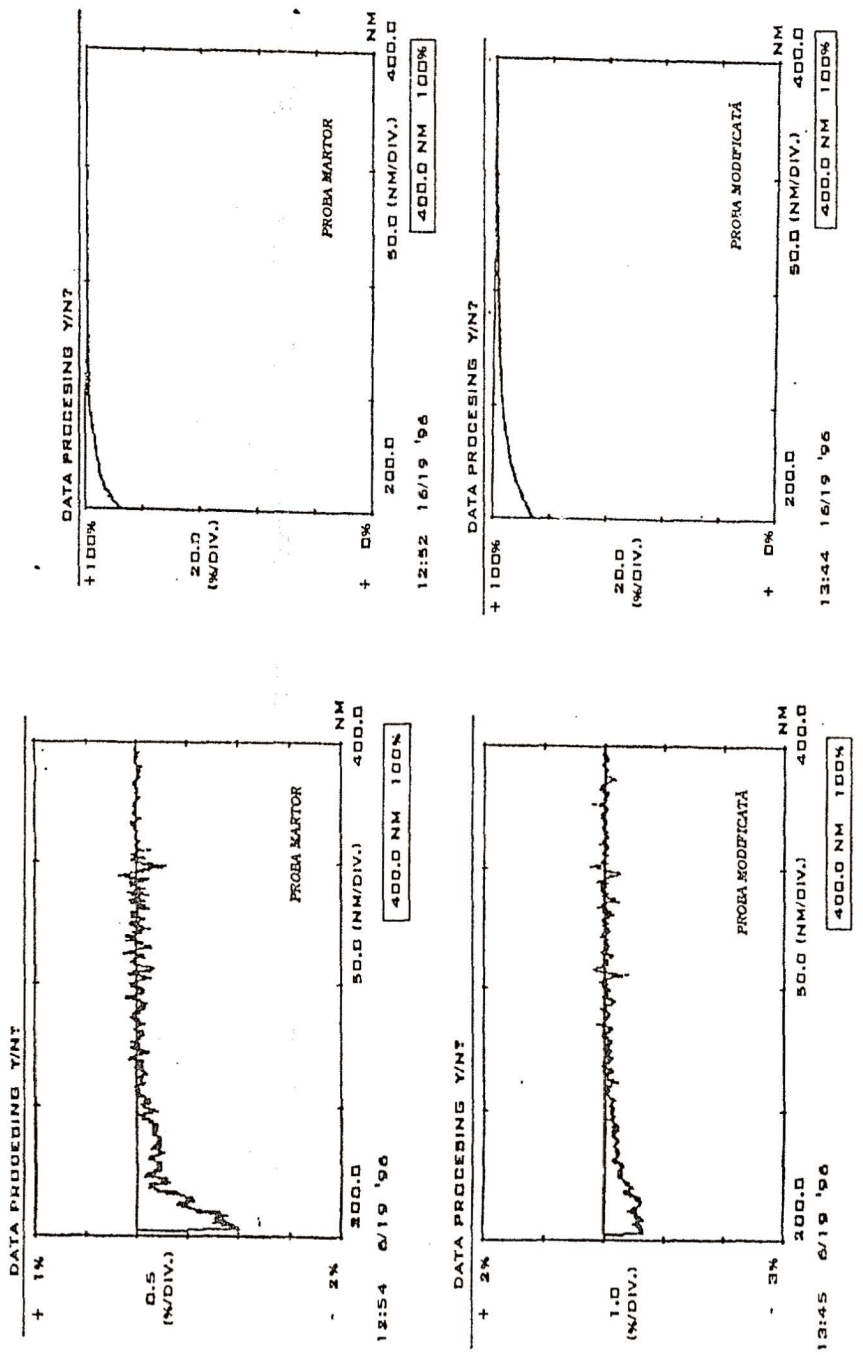
Al doilea experiment a fost realizat în laboratorul de cercetare al societăţii Biotehnos S.A. Bucureşti, sub îndrumarea dr. ing. I.V. Mânzatu.

În cursul acestui experiment s-au utilizat probe de apă distilată asupra cărora am acţionat într-un mod similar primului experiment.

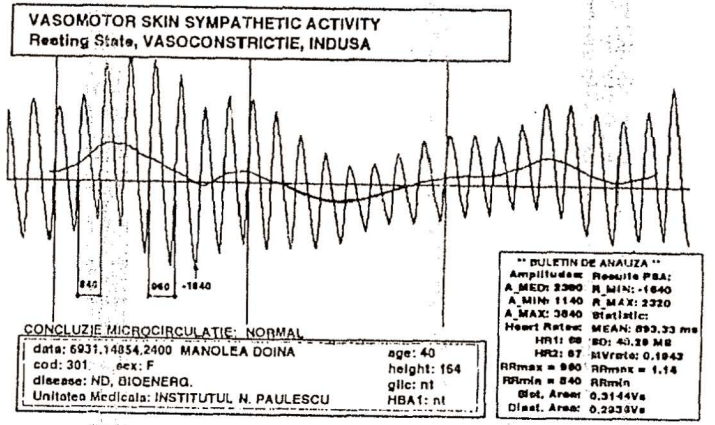
Probele influenţate au fost analizate folosind un spectrofotometru UV-VIS.

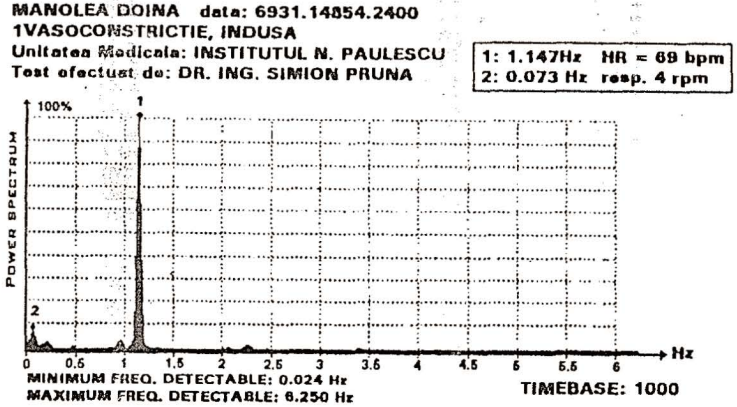
Spectrele obţinute au fost comparate cu spectrul rezultat prin analiza spectrală a unei probe martor. S-a evidenţiat în acest mod apariţia unor modificări spectrale substanţiale aşa cum rezultă din graficele următoare.





Al treilea experiment s-a efectuat în cadrul Institutului N. Paulescu, pe subiecţi umani şi a constat în evidenţierea **efectului vasoconstrictor tegumentar indus de biocâmpul palmei.** În acest scop s-a utilizat un reactometru neurovegetativ în sistem computerizat, care a fost realizat de dr. ing. Simion Prună în colaborare cu institute de profil din Anglia. Rezultatele obţinute sunt ilustrate în următoarele două grafice şi au evidenţiat inducerea unui fenomen vasoconstrictor tegumentar generalizat





Prin experienţele prezentate am încercat să dăm un răspuns cert la întrebarea: Există biomagnetismul ca proprietate a materiei vii?

Răspunsul nu poate fi decât unul: cu siguranţă există, ştiinţa fiind chemată ca prin cercetarea acestui fenomen să contribuie în viitor la cunoaşterea

sistemului perfect care este corpul omenesc.

Considerăm că oamenii de ştiinţă sunt cei care trebuie să acorde mai multă atenţie şi să manifeste mai puţin scepticism în abordarea fenomenelor impropriu numite paranormale pentru a face o delimitare strictă între teritoriul ştiinţei şi cel al empirismului.

CAUZĂ ŞI EFECT

În funcţie de nivelul înţelegerii noastre, de capacitatea fiecăruia de a percepe drept realitate formele şi structurile, obiectivele şi fenomenele din jurul nostru, în funcţie de capacitatea fiecăruia de a înţelege că ele nu sunt decât concepte produse de intelectul nostru, se formează "**iluzia**". Prin iluzie conceptele sunt indentificate cu realitatea.

La poalele unui munte, dacă privim în jur percepem o "**realitate**" anume, un anume peisaj.

Cu cât pornim la ascensiunea muntelui, la fiecare nivel de altitudine, dacă privim în jur, "realitatea" se schimbă; avem de ficare dată un nou peisaj.

Ceea ce numim iluzie se schimbă tot timpul; forţa care pune în mişcare acest produs dinamic, ritmic, este **cauza** (concept numit în gândirea indiană **Karma**).

Cauza este un principiu activ care face ca Universul întreg să se afle în mişcare, face ca toate entităţile să se afle în mişcare în aşa fel încât fiecare dintre ele să fie conectată dinamic cu restul.

Suntem sub efectul principiului cauzei (Karmei) atâta timp cât percepem lumea fragmentar, gândind fiinţa proprie ca fiind separată de restul realităţii.

Efectul principiului cauzei se anulează atunci când suntem conştienţi de unitatea şi armonia naturii în care suntem incluşi şi acţionăm în conformitate cu această conştientizare. Pentru a opri acţiunea cauzei asupra noastră, trebuie să înţelegem toate fenomenele perceptibile sesizând ca fiind părţi ale aceleaşi Realităţi Unice, Realitarea Unică fiind Dumnezeu.

Din ignoranţă concepem lumea perceptibilă ca pe o lume divizată în individualităţi separate şi încercăm să încorsetăm formele fluide ale realităţii în categoriile fixe create de mentalul nostru. Căutând să nu ne agăţăm de formele pe care le ştim imuabile, dar care sunt de fapt, supuse trecerii, ne găsim prinşi într-un cerc vicios în care fiecare acţiune generează o alta şi răspunsul dat unei întrebări nu face altceva decât să

nască alte întrebări. Cercul acest vicios reprezintă lanţul cauzelor şi al efectului ce are motor cauza (Karma)(Fritjof Capra).

Unitatea şi intercorelarea fenomenelor reprezintă o concepţie care derivă şi din cercetările, din modelele şi teoriile fizicii moderne.

"Cauza urcă direct spre Atman... Pentru încălcarea legii naturii nu urmează nici o pedeapsă aplicată arbitrar. Natura nu pedepseşte. În universul ei există o legătură între fenomene, o strictă continuitate a celor întâmplate. Rezultatul este efectul iminent ce decurge din cauză şi nu pedeapsă aplicată arbitrar." (A. Besant)

Cauza mai semnifică şi rezultatul acţiunilor sau rezultatul la care s-a ajuns prin acţiunile noastre anterioare.

Orice acţiune a minţii şi a trupului va genera în fiecare moment o serie de efecte.

Legea cauzei şi a efectului este o lege a condiţionării: orice acţiune efectuăm, suntem responsabili şi suportăm şi consecinţele sale.

Conform acestei legi, în permanenţă vom fi legaţi de planul în care se află efectele acţiunii respective, acesta poate fi: fizic, eteric, astral sau mental.

Acest subiect, în literatura ezoterică, are diverse interpretări care uneori postulează astfel: "... este karmic, nu se mai poate face nimic". Aceasta este o interpretare eronată a legii, singura sursă care generează o astfel de interpretare fiind ignoranţa.

O altă eroare este abţinerea de la orice acţiune, sustragerea de la orice fel de făptuire. Prin această eroare se ignoră faptul că orice gând este o acţiune, viaţa este o acţiune, a mânca reprezintă o acţiune, a respira la fel ş.a.m.d.

"Nimeni nu poate rămâne măcar o clipă fără să acţioneze." Viaţa fizică nu se poate menţine fără o constantă acţiune.

Legea cauzei şi a efectului este o lege universală, dar atunci când se acţionează pentru îndeplinirea unei acţiuni cu totală detaşarea faţă de rezultatul acţiunilor sale, efectul nu mai este legat de cauză.

Acţiunea favorabilă este acţiunea detaşată, integrată în armonia universală şi consacrată lui Dumnezeu.

Prin forţa liberului arbitru, noi putem acţiona în diferite direcţii pentru a transforma o anumită stare, a înlătura o anume cauză.

O astfel de direcţie este **Cunoşterea**.

Printr-o falsă logică, ignorarea sau aplicarea greşită a legilor cauzalităţii se nasc cea mai mare parte dintre superstiţii, false credinţe.

Cauză şi efect reprezintă principiul ce se impune a fi analizat atunci când

investigăm un bolnav.

Dacă abordăm acest subiect la nivelul vibraţiilor subtile ale corpului uman, ţinând cont de principiile lucrului cu energia, de cele stabilite mai sus, pentru a concluziona următoarele:

- cauza este influenţată de gândire, de capacitatea de percepţie şi în plan subtil se află înscrisă în corpul cauzal;
- legăturile cauzale sunt, în esenţa lor, legături cu aspect predominant energetic, prin care se transmit acţiuni fizice de la o entitate fizică la alta;
- corpul mental influenţază corpul imediat următor (cel cauzal) şi corpurile inferioare;
- boala se manifestă prin legătura cauză-efect, iar stabilirea cauzei are semnificaţia anulării efectului, deci a producerii îmbolnăvirii;
- tratarea efectului fără a elimina cauza care a produs efectul este ineficientă; aceeaşi cauză va multiplica efectul înlăturat pentru moment;
- prin percepţie directă, vom putea înţelege şi apoi vom putea realiza ceea ce deja am înţeles;
- **în plan fizic cauza se manifestă sub formă de ceea ce numim "boală";**
- **în plan subtil apare sub formă de simboluri;**

Dacă un bolnav va conştientiza în amănunt şi în profunzime cauza bolii sale atunci boala dispare.

În practica noastră am avut astfel de fericite cazuri, care pe lângă bucuria imensă care ne-au oferit-o, au constituit surse bogate de informaţii, parte din ele le împărtăşim cu bucurie şi dumneavoastră.

CAPITOLUL VI

Toate lucrurile sunt legate de un început, şi începutul atârnă de Cel ce este Unul şi singurul.
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

RESPIRAŢIA

Respiraţia este un proces de bază al existenţei noastre. Dacă fără alimente se poate trăi câteva săpămâni, fără apă câteva zile, fără somn 48 de ore, fără a respira doar câteva minute.

Câmpul electromagnetic al Pământului ionizează continuu mo-leculele de aer din atmosferă şi prin intermediul procesului de respiraţie, omul absoarbe energia electrică pe care ele o poartă. Respiraţia ne introduce în câmpul electromagnetic al Pământului şi **ne acordează propriile sisteme energetice la frecvenţa pulsului terestru.**

Rezultă că **sănătatea şi starea de vitalitate** a omului depind în mare măsură de capacitatea de a absorbi energia atmosferică prin respiraţie, capacitate condiţionată de următorii factori importanţi:

- metoda de respiraţie;
- calitatea aerului pe care îl respirăm;

Se obţine curbarea întregii coloane vertebrale accentuând lordoza şi cifoza (curbura zonei cervicale). Se realizează o evacuare totală a aerului; zona din spate este rotundă. Capul se menţine tot timpul vertical.

Se reia procesul.

Inspiraţia şi expiraţia se fac pe nas.

Pentru conştientizarea mişcării se pot aşeza palmele în faţă pe abdomen şi în spate în zona lombară.

Se rulează lent cu greutatea întregului corp. Se observă creşterea intensităţii şi profunzimii inspiraţiei şi expiraţiei, apariţia unor **modificări energetice** în întregul corp.

Dacă se rulează bazinul cu amplitudine mică, dar printr-o mişcare mai rapidă, se observă că acţionează mai mult partea superioară a sistemului respirator, ceea ce se răsfrânge în energizarea mai puternică a părţii superioare a corpului.

Exerciţiul de relaxare şi armonizare al celor două emisfere cerebrale

Provine din **pranayama** cu diferenţa că nu se numără, respiraţia se adaptează de la sine. Se procedează astfel : se aşează degetul arătător de la mâna dreaptă deasupra bazei nasului (între sprâncene); se obturează nara dreaptă cu degetul mare de la mâna dreaptă iar prin nara stângă rămasă liberă se realizează expir şi inspir. (ATENŢIE : **obligatoriu se începe cu expir**.) Se obturează nara stângă cu degetul mijlociu de la aceaşi mână şi expiraţia - inspiraţia se face prin nara dreaptă. Se continuă alternativ cinci minute, dintre care două minute cu mâna dreaptă, două minute cu mâna stângă şi încă un minut cu mâna dreaptă.

Respiraţia plată determină o senzaţie de teamă, perturbă sistemul nervos simpatic şi prin aceasta, stresează.

Prin **respiraţia abdominală** liniştită se realizează un echilibru între **sistemul nervos simpatic şi sistemul nervos parasimpatic**. De asemenea, se **modifică configuraţia undelor cerebrale**.

Unui european mediu stressat îi corespund următoarele categorii de unde cerebrale:

Beta (β) cuprinse între 14 - 28 Hz.
Alfa (α) cuprinse între 7 - 14 Hz.
Teta (θ) cuprinse între 4 - 7 Hz.
Delta (Δ) cuprinse între 0 - 4 Hz.

Atunci când undele cerebrale au frecvenţa **alfa** se induce organismului o stare de relaxare. Aşa numita **stare alfa** se poate obţine când se priveşte în sus la un unghi de aproximativ 30°, când se stă într-un fotoliu, se bea un pahar cu vin, se face o lectură distractivă. Corespunde unei stări uşoare, meditative. În această stare nu toate undele cerebrale se află în această bandă de frecvenţă dar accentul se pune pe acest gen de unde.

Domeniul teta (θ) corespunde unei meditaţii profunde.

Domeniul delta (Δ) indică o stare de somn adânc şi în mod conştient nu se poate realiza.

Fiecărei dintre aceste stări îi corespunde un anumit tip de respiraţie.

Mai apare un fenomen şi anume. pe măsură ce coboară frecvenţa, are loc un proces de sincronizare a undelor. În mod obişnuit, aceste unde nu sunt sincrone şi ele aproape că se anihilează reciproc.

Cercetările moderne au arătat că starea de conştienţă poate fi afectată sau influenţată prin exerciţii de respiraţie.

Sincronizarea undelor are ca rezultat creşterea capacităţii de efort şi creşterea creativităţii.

TEHNICI APLICATIVE CARE AU LA BAZĂ PROCESUL DE RESPIRAŢIE

Ameliorarea durerilor acute

Aşezat, timp de 10 - 15 cicluri respiratorii (reamintim că un ciclu respirator este format dintr-o inspiraţie şi o expiraţie) normale, lejere, se imaginează că se respiră prin zona afectată conştientizând atât zona cât şi organul în cauză. Pur şi simplu se imaginează că aerul nu mai intră şi iese prin nas ci intră şi iese prin zona sau organul afectat.

Respiraţia trebuie să fie abdominală altfel se accentuează durerile.

Acest tratament nu este unul simptomatic. Datorită faptului că zona este conştientizată şi se respiră **prin** ea, se primeşte mai mult oxigen, implicit mai multă energie, zona se relaxează, se elimină mai bine toxinele prin irigarea sanguină mai intensă în acea zonă şi se produc fenomene ce duc la declanşarea unui proces de vindecare.

Anihilarea emoţiilor puternice
(furie, ură, invidie, rău de înălţime, de mare, de avion, de spaţii închise, teamă etc.)

În poziţie aşezat se gândeşte intens la starea conflictuală şi la cauza care o produce. După câteva minute de concentrare pe acest subiect apare emoţia care însoţeşte o asemenea stare. Această emoţie poate da diferite simptome pe corpul fizic ca de exemplu: dureri în piept, nod în gât, arsuri, senzaţia de uscăciune, transpiraţie etc Se urmăreşte localizarea zonei unde se manifestă emoţia trăită după care se respiră abdominal prin acea zonă. Se continuă până la dispariţia fenomenelor de pe corp, dispariţie care este însoţită de o uşurare, o limpezire, o stare de bine, de armonie.

Nu se încearcă eliminarea, anihilarea sau alungarea emoţiei. Aceasta se înfruntă şi se priveşte în faţă. **Se respiră prin emoţie.**

Mărirea mobilităţii diverselor segmente din corp

Se execută în picioare. Pacientul are mâinile pe lângă corp şi picioarele lipite.

Terapeutul se aşează **lateral dreapta** faţă de pacient (pentru o rotaţie de trunchi spre stânga) şi cu piciorul drept îi **blochează** tălpile pe sol.

Pe **inspir**, pacientul execută o mişcare de rotaţie de trunchi spre stânga până la maxim posibil.

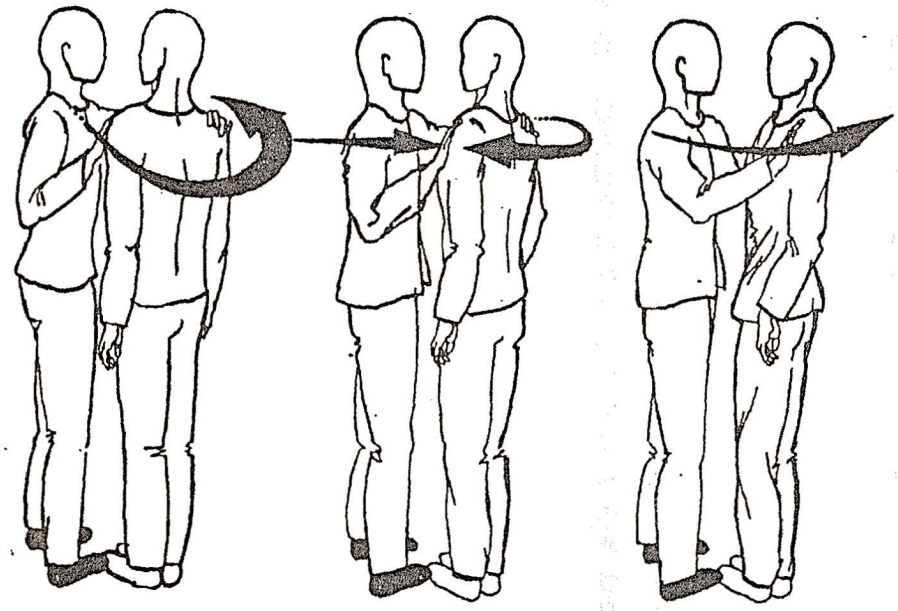
Cu ajutorul mâinilor aşezate pe umeri, terapeutul blochează mişcarea.

Pe **expir**, pacientul tinde să revină la poziţia iniţială forţând cu o pătrime **din forţa** pe care o poate folosi, după care se relaxează. Inspiră, se pivotează spre stânga şi terapeutul roteşte trunchiul pacientului. Pe expir pacientul opune o rezistenţă uşoară.

Întotdeauna, executat corect, se obţine un unghi de rotaţie cu cel puţin 50% mai mare decât unghiul de rotaţie iniţial.

Această tehnică se poate aplica pentru **mărirea mobilităţii oricărei articulaţii** adoptând tehnica la condiţiile concrete.

Se va acorda o atenţie deosebită determinării precise a mişcării şi trebuie să se facă exact **mişcarea opusă** cu un sfert din forţă.



a) b) c)

Figura nr. 16. Mărirea unghiului de rotaţie a trunchiului

a) La inspiraţie, pacientul roteşte voluntar trunchiul, până la maximum permis, de conformaţia anatomică sau de afecţiunea de care suferă.

b) La expiraţie, pacientul, cu un sfert din forţă tinde să revină la poziţia iniţială iar terapeutul blochează mişcarea.

c) La inspiraţie, pacientul roteşte trunchiul şi mişcarea este impulsionată şi de terapeut.

Tehnica se bazează pe faptul că fiecare muşchi are un **antagonist** şi amândoi trebuie să fie în echilibru. Când se încordează un muşchi, celălalt se relaxează pentru a ajunge la **starea de echilibru**.

Exerciţii pentru obţinerea elasticităţii

Dacă la un anumit exerciţiu s-a ajuns la o poziţie de **elongaţie maximă**, şi se doreşte mărirea acestei elongaţii, se retrage lent în prima poziţie relaxantă,

apropiată de prima şi se execută câteva cicluri respiratorii. Se urmăresc atent reacţiile care apar.

Pe expir, se reia mişcarea de elongaţie iniţială şi se trece peste limita atinsă prima dată. Se retrage lent într-o poziţie relaxantă, se execută câteva cicluri respiratorii...

Se poate relua de două, trei ori. După efectuarea exerciţiului se întinde la orizontală, se relaxează muşchii şi se urmăreşte respiraţia după acest efort. Aceasta este **faza cea mai importantă,** este etapa în care corpul câştigă cu adevărat elasticitatea.

CAPITOLUL VII

Iar omul a fost făcut din viaţa şi Lumină, întru Suflet şi Gând; din Viaţă - Sufletul, din Lumină - Gândul.
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

ENERGIILE ORGANISMULUI UMAN

Un punct de vedere conform Medicinei Tradiţionale

Definirea conceptului de energie, a conceptului de yin, yang şi a a altor concepte, în gândirea antică chineză, are mai mult o acoperire simbolică, a ceva intuitiv sesizat, decât una ştiinţifică. Rezultatele practice ale teoriei, rezultate reflectate în mii de ani de practică, ne-au determinat să utilizăm aceste noţiuni, concepte, ca instrumente de lucru.

Aspectul bioelectric al energiei vitului, este un aspect operabil din punct de vedere ştiinţific şi el va sta la baza tehnicilor de lucru propuse.

Energia electromagnetică generată de polul pozitiv "al cerului" (yang) şi cel negativ "al Pământului" (yin) este denumită de vechi chinezi - chee (Qi) şi prana de către indieni;

Ea este o formă imaterială dar funcţională care conduce universul, îi

animă pe oameni şi pe celelalte vieţuitoare. Energia Qi este de natură yang.

Aspectul yin al energiei este reprezentat de forma materială, numită energie structurată sau "sângele".

Energia organismului uman, se manifestă sub mai multe forme. Fiecărei funcţii din organism îi corespunde un anumit tip de energie.

După Richard Gordon - "**Forţa vitală** - este o formă subtilă a energiei electromagnetice. Este curentul animator al vieţii şi o realitate fiziologică a corpului".

Energia Qi, sursa principală a forţei vitale umane, are două aspecte de bază:

a) aspectul "prenatal" sau "primordial". Energia corespunzătoare acestui aspect este energia "primordială" sau "prenatală".

b) aspectul "postnatal" sau "temporal". Energia corespunzătoare acestui aspect este energia "temporală" sau "postnatală".

Energia "prenatală" sau "primordială" provine din esenţa originală prenatală; ea este primită în momentul concepţiei de la părinţi prin ovul şi spermatozoid.

Este stocată în timpul vieţii în glandele endocrine sub formă de hormoni puternic activi, în special în glandele suprarenale. Ea este de tip yin.

Energia "postnatală" sau "temporală", de nutriţie, este de tip yang.

În funcţie de sursa de proveniență energia este :

1) "**celestă**", extrasă de om din aerul pe care-l respiră;

2) "**terestră**", extrasă din mâncare şi apă în urma procesului de digestie şi de metabolism.

Alături de energiile de bază ale esenţelor prenatale şi postnatale, energia umană se diferenţiază în :

- **energii elementare** asociate cu organele vitale;
- **energii de protecţie** care formează corpul vital al fiinţei vii;
- **energii psihoinformaţionale**;
- **energii adverse-interne**, numite energii în "mişcare" sau "energii emoţionale";
- **energii adverse externe** sau energii modulatorii exogene;
- **energii structurate** numite "sânge".

Toate aceste forme de energie derivă din aceleaşi surse fundamentale: hrană, aer, mental şi "esenţa originară" a hormonilor.

Cunoaşterea ezoterică europeană, prezintă "omul ca un complex de energii", dintre care o parte sunt **energii dobândite** din mediul de viaţă

apropiat sau din eterul cosmic.

Energiile moştenite reprezintă tiparul apropiat după care se organizează şi funcţionează corpul fizic asigurând viaţa.

Energiile moştenite pot fi **manifestate** sau **latente.**

În categoria energiilor manifestate sunt cuprinse energiile care formează viaţa inconştientă a omului, dezvoltarea şî funcţionarea corpului fizic.

În categoria energiilor latente sunt incluse energiile care îi conferă fiinţei umane calitatea de fiinţă conştientă, inteligentă, creeatoare.

Energiile dobândite cuprind:

- **energiile harice** prin care omul se află în comunicare cu creatorul său, cu Divinul;
- energii ale spaţiului cosmic;
- energii primite de la diverse corpuri planetare;
- energii ale Pământului, denumite energii telurice;
- energii primite din alimentaţie, respiraţie, prin intermediul organelor de simţ etc.
- **energii mentale** provenite din mediul social;

Unitatea corpului, echilibrul deplin al tuturor funcţiilor, evoluţia corpului, este în funcţie de reunirea şi armonizarea energiilor moştenite cu cele dobândite. Menţinerea în stare de echilibru, de armonie a energiilor "proprii" corpului conferă acestuia starea de sănătate fizică şi psihică.

Toate tipurile de energie menţionate circulă în organism prin căi - merdiane, vase de sânge, nervi şi au o polaritate de tip yin sau yang.

Căile de circulaţie ale energiei vii sunt prezentate în mod distinct.

Cunoscând modul de formare al diferitelor aspecte ale energiei putem deduce **posibilitatea de manevrare** a unui anume aspect de energie.

ENERGIA NUTRITIVĂ

Este o energie de întreţinere, vegetativă, completată zilnic prin aport alimentar şi respiraţie. Este distribuită tuturor organelor şi ţesuturilor. Prezintă următoarele caracteristici:

Ea este produsă în ansamblul energetic Trei Focare pe baza alimentelor

şi a energiei cosmice inspirate;

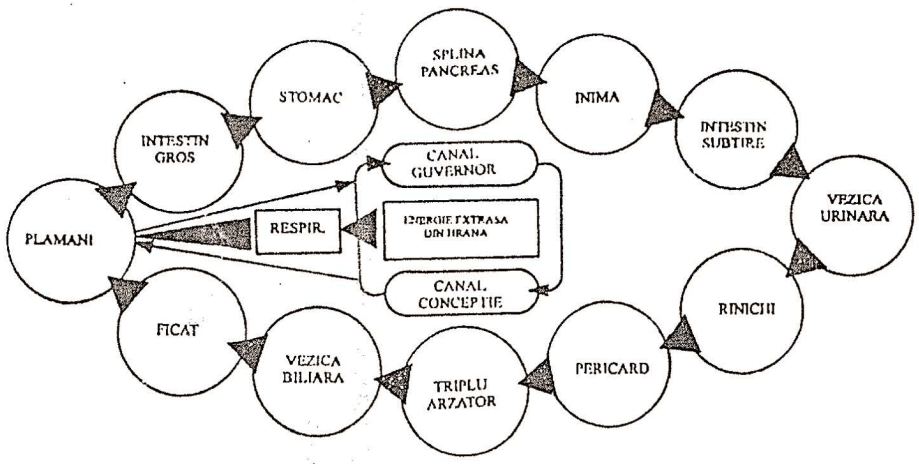


Figura nr. 17 Circulaţia internă a energiei nutritive.

Extrasă din alimente la nivelul stomacului, este condusă în procesul de respiraţie prin cele douăsprezece meridiane principale şi reglate de canalul guvernor şi de cel de concepţie care sunt şi rezervoare energetice.

Circulaţia internă a energiei nutritive

Energia nutritivă este extrasă din alimente la nivelul stomacului, este condusă în procesul de respiraţie prin cele douăsprezece meridiane principale reglate de canalul guvernor şi de concepţie (care sunt şi rezervoare energetice).

- alimentele şi apa ajung la nivelul celor Trei Focare în segmentul mijlociu (vezi descrierea meridianelor); din asocierea cu energia din respiraţie de la nivelul superior al celor Trei Focare, sub acţiunea energiei prenatale, rezultă energia nutritivă. (vezi figura)
- circulă la nivelul tuturor organelor şi funcţiilor din organism, prin meridianele principale, conform unui orar binecunoscut ("ceasul biologic chinezesc");
- propulsia ei în meridianele principale este asigurată de energia primordială, desemnând controlul hormonal şi enzimatic al fluxurilor energetice

ale corpului;

- energia de întreţinere se numeşte şi energie constructivă întru-cât, pe lângă fracţiunea yang, mai pură, mai imaterială, consumatoare, catabolizantă, mai conţine şi o fracţiune yin, mai puţin pură, mai materială, aflată sub formă de "depozit";
- energia nutritivă asigură elementele consumabile pentru toate ţesuturile corpului (prin intermediul merdianelor, a cuplurilor de meridiane).

În termeni bioenergetici, energia nutritivă asigură desfăşurarea următoarelor procese biochimice specifice organelor, ţesuturilor şi celulelor:

1) **Transportul activ** de electroliţi şi molecule neelectrolitice prin membranele biologice, cu selectivitate precisă.

Transportul activ determină anumite proprietăţi fiziologice ale unor ţesuturi, cum ar fi :

a) **electrogeneza** - adică realizarea unei diferenţe de potenţial în cele două părţi ale membranei celulelor;

b) transmiterea **influxului nervos**;

c) asigurarea **automatismului unor centri** (cardiaci, respiratori, etc.) în strânsă legătură cu rolul energiei primordiale;

2) **Sintezele de ţesuturi noi** necesare fie creşterii, fie reânoirii continue a constituenţilor celulari, procese dependente de controlul energiei primordiale.

3) **Travaliul mecanic** - rezultat în cursul contracţiei muşchilor netezi, a muşchiului cardiac şi a muşchilor striaţi (voluntari).

4) **Menţinerea homeostaziei termice** (impropriu numită : "pierderile prin căldură").

Ca energie consumabilă, energia nutritivă se supune ecuaţiei bilanţului energetic.

Noţiunea de **aport energetic** are semnificaţia de cheltuială energetică.

$$W_n = W_T + W_P + W_{D.C.} + W_X$$

W_n = energia nutritivă ;
W_T = energia diferitelor travalii (contracţie musculară, influx nervos, secreţii,etc)
W_P = energia menţinerii homeostaziei termice ("pierderile prin căldură");
$W_{D.C.}$ = energia de depozitare în sau consumul din stocurile energetice;
W_X = diferenţă energetică.

Ecuaţia bilanţului energetic în această formă a putut fi stabilită prin **metoda calorimetrici directe**.

Organismul uman prezintă caracteristica firească pentru orice tip de energie, aceea de a urma o schimbare (transformare) ireversibilă în căldură. Întreaga energie, utilizată de corpul uman într-o unitate de timp, poate fi apreciată prin măsurarea căldurii emanate de organism în perioada respectivă. După astfel de măsurători (prin metoda calorimetrie directe) s-a constatat că schimburile energetice dintre organism şi mediu prezintă o energie nemăsurabilă, W_X, care se referă la schimburi mai subtile, ce nu respectă legile biofizice şi biochimice cunoscute.

În această categorie, W_X, se încadrează energia cheltuită pentru activarea energiei primordiale şi energiei psihoinformaţionale.

Conform gândirii tradiţionale chineze, energia nutritivă se află sub controlul elementului Pământ (SP/S), caracterizată prin loja energetică yang (yin), caracteristica ce asigură şi echilibrul energiilor catabolizante yang şi cele anabolizante yin.

Energia nutritivă se află poziţionată între stratul energetic (de apărare), de protecţie - yang şi startul energetic profund yin (sângele).

ENERGIA DE APĂRARE (DE PROTECŢIE)

Acest tip de energie are următoarele caracteristici :

- se manifestă în exteriorul corpului uman;
- are aspect predominant yang;
- are rol de apărare a organismului împotriva factorilor perturbatori de mediu (esenţiali sunt frigul şi căldura);
- îşi exercită acest rol, distribuindu-se la suprafaţa tegumentelor şi mucoaselor ca un strat protector, o adevărată peliculă protectoare, un baraj energetic protector;
- este energie consumabilă;
- derivă din energia nutritivă şi este dependentă ca şi aceasta de aportul alimentar;
- are o determinare genetică prin energia primordială, existând o predispoziţie spre anumite boli care se manifestă sau nu în funcţie de condiţiile de viaţă şi de mediu;
- apare în procesul de producere şi separare a diferitelor

energii, proces desfăşurat în sectoarele celor Trei Focare;

- circulă superficial, în piele (în meridianele tendino -musculare), în muşchi dar şi profund, în torace, abdomen;
- când pelicula protectoare este intactă, energiile fizice externe cu potenţial patogen nu îşi pot exercita efectele negative asupra organismului;
- este energia ce asigură protecţia căilor de acces reprezentate de orificiile naturale (nas, urechi, ochi, anus, etc.); insuficienţa sa permite infiltrarea în organism pe aceste căi a energiilor externe;
- centralizează mecanismele de apărare ale organismului, atât pe cele de la suprafaţa corpului cât şi pe cele care acţionează în profunzime;
- o parte a ei acţionează la nivelul pielii, reglând schimburile care au loc la nivelul epidermei prin procese fiziologice ca: transpiraţia, conducţia, convecţia şi radiaţia, vasomotricitatea;
- o altă parte acţionează atât superficial cât şi în profunzime asigurând funcţia de reacţie a organismului la diferite agresiuni;
- energia de protecţie, deşi yang, este completată în unele calităţi de yin care corespund răspunsului imun mai întârziat şi care persistă o perioadă mai îndelungată de timp;
- reacţiile inflamatorii cutanate, congestiile, manifestările alergice şi alte procese patologice cu expresie externă exprimă lupta desfăşurată de energia de apărare cu energiile patogene externe;
- îndeplineşte funcţia de a asigura motricitatea, funcţie care constă în menţinerea temperaturii constante şi optime în desfăşurarea proceselor din organism;
- conform gândirii tradiţionale chineze energia de protecţia este controlată de loja energetică a elementului Lemn (F - VB);

ENERGIA PRENATALĂ (PRIMORDIALĂ, ANCESTRALĂ)

Energia prenatală prezintă următoarele caracteristici :

- este energia care asigură formarea, dezvoltarea şi evoluţia individului, conform programului genetic moştenit, îndeplinind funcţia de creare a individului şi de determinare a marilor etape ale dezvoltării sale (pubertatea, monopauza, andropauza);
- este "zestrea" ereditară care se imprimă în momentul concepţiei;

• constituie capitalul fixat calitativ şi cantitativ la naştere, dă expresia vitalităţii şi longevităţii individului;

• poate fi cheltuită mai repede sau mai încet, în funcţie de modul de viaţă dar nu poate fi niciodată adăugată;

• pentru a se manifesta şi pentru a-şi îndeplini rolul său, energia primordială trebuie susţinută de energia nutritivă, de origine cosmică şi terestră (alimentară);

• poate fi economisită prin respectarea regulilor de igienă : ca alimentaţia echilibrată conţinând principii yang şi yin bine proporţionate, respectarea ritmului de activitate (yang) şi de repaus (yin), controlul ritmului de respiraţie;

• zona de rezervă a energiei primordiale este cavitatea pelviană, aceeaşi cu zona de origine a trei dintre cele opt vase extraordinare ; vasul de Concepţie (yin), vasul Guvernator (yang) şi vasul "mamă a celor douăsprezece meridiane";

• irigă formaţiunile energetice numite cele "opt vase extraordinare";

• este distribuită în corp prin cele opt vase extraordinare, energia primordială ce iese în afara meridianelor, urmând a fi recuperată la nivelul punctelor yin distale din nou în cele opt vase extraordinare;

• îndeplineşte **funcţia de a curge în mod continuu individual**, adică de a asigura reânnoirea structurilor sale, care se face după un ritm bine stabilit pentru fiecare tip de celulă;

• activitatea periodică a fiecărui organ, a fiecărui ţesut, a fiecărei celule, numită ritm endogen, este controlată de energia primordială prin intermediul glandelor endocrine, în special axa gonade - suprarenale;

• are rol de catalizator în formarea energiilor de nutriţie şi de apărare;

• asigură propulsia diferitelor tipuri de energie în meridiane şi în vasele de sânge asigurând dinamismul energetic, cardiocirculator şi respirator;

• în condiţii fiziologice, epuizarea energiei primordiale se face treptat, conform unei ordini care respectă Legea celor cinci elemente;

Prima energie care se diminuează este cea a mişcării "Lemn" (F/VB), în jurul vârstei de 50 ani, urmează apoi, conform ciclului de stimulare, energia mişcării "Foc" (C/IS) către 60 ani, a mişcării "Pământ" (SP/S) către 70 ani, a mişcării "Metal" (P/IG) către 80 ani şi a mişcării "Apa" către 90 ani. La 100 de

ani, energia organelor s-a epuizat, rămânând numai corpul fizic.

Energia primordială este în legătură cu loja energetică a elementului "Apa" (R/V), meridianul rinichi fiind în relaţie funcţională strânsă cu meridianele extraordinare şi cu zona de rezervă abdomeno-pelviană.

Punctul de concentrare a energiei primordiale este pe linia mediană, în mijlocul pieptului şi face parte din "marea energie", care este o zonă de confluenţă energetică importantă.

Un punct pentru comanda energiei primordiale este situat posterior, median, între lojele renale. Cele opt vase extraordinare au proprietatea de a acţiona energia primordială, pe care o vehiculează preferenţial.

ENERGIA PSIHICĂ SAU ENERGIA PSIHO-INFORMAŢIONALĂ

Prezintă următoarele caracteristici :

• este responsabilă de funcţionalitatea proceselor nervoase corticale şi subcorticale;

• constituie suportul activităţilor psihice şi intelectuale, reprezentând forma cea mai subtilă de energie; în opinia anticilor, **constitue principiul vieţii**;

• este moştenită, fiind strâns legată de energiile primordiale;

• are un caracter mai pronunţat yang decât energia primordială, fiind sub dependenţa energetică a elementului "Foc" (C/IS) care reprezintă polul yang al celor cinci mişcări;

• comandă ansamblul funcţiilor nervoase şi psihice, incluzând atât activitatea conştientă (ce depinde de sistemul nervos somatic) cât şi pe cea inconştientă (ce depinde de sistemul nervos vegetativ, periferic şi central);

• determină tipul temperamental şi comportamental al individului;

• apare treptat în cursul dezvoltării fătului, paralel cu formarea şi maturizarea celor cinci loji energetice; fiecare din acestea "emană" un anumit tip de energie psihică, care participă la determinarea profilului intelectual şi psihic al individului. O parte a acestei energii este de origine ereditară, transmisă de părinţi, iar alta provine din activitatea organelor ce alcătuiesc cele cinci loji energetice.

• din aer şi hrană, sub acţiunea energiei primordiale, rezultă energia esenţială la nivelul meridianului Trei Focare (TF) mijlociu.

• este stocată în lojiile energetice sub formă de **esenţă energetică,** între ele existând un raport de condiţionare (stimulare, inhibare).

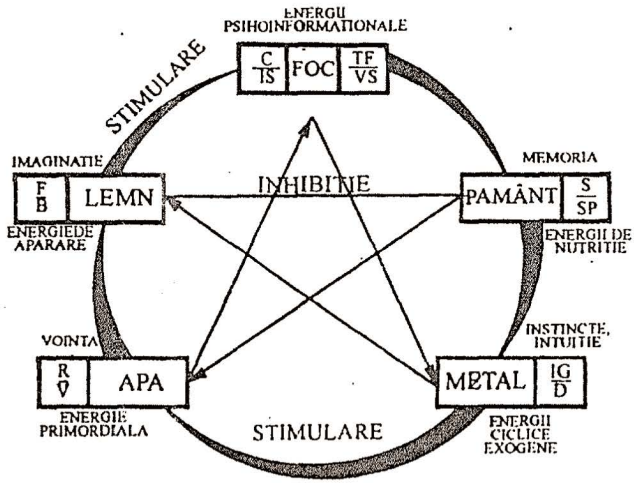
• **zona de rezervă a energie psiho-informaţională este amplasată în cavitatea craniană, sediul organului extraordinar numit creier;**

• **elementul dinamizant al energiei psiho-informaţionale este cordul, care se exprimă prin culoarea, tenta pielii, şi mai ales prin strălucirea şi expresia privirii. Se spune că starea energiei psiho-informaţionale se oglindeşte în ochi.**

• circulaţia energiei psiho-informaţionale se face preferenţial; din sediul său central, creierul, energia psiho-informaţională pleacă spre periferie. Traseul cel mai important de parcurs îl constituie medianul Vezică care îi asigură accesul spre logile energetice;

• pătrunde în marea circulaţie energetică spre organele interne, ţesuturi şi celule. De aici este reintegrată prin punctele ying-distale, ajunge în meridianele distincte şi se îndreaptă spre extremitatea cefalică; meridianele yin pătrund prin baza craniului şi ajung în zona subcorticală, asigurând zona subconştientului, iar cele yang pătrund spre cortex, asigurând zona conştientului. De aici ciclul se reia.

Schematic, corespondenţa dintre energiile corpului, unele procese psihoinformaţionale şi cele cinci elem ente poate apărea astfel:



ENERGIA STRUCTURATĂ "SÂNGE"

Prezintă următoarele caracteristici:

• reprezintă forma cea mai materială a energiei, cea mai densă, vizibilă şi palpabilă;

• este cea mai yin din toate energiile corpului, identificată în organele interne, lichidele interstiţiale şi în sângele care circulă în vase;

• ca şi aspectul yang al energiei reprezintată de energia Qi, energia yin - cunoscută sub denumire de "sânge", se află peste tot în organism dând consistenţa caracteristică corpului;

- meridianele sunt traiecte energetice care parcurg materia (ţesuturile, organele) întregului organism; la un moment dat se va realiza, fără o demarcaţie anatomică netă, o suprapunere între aspectul energetic cel mai stabil (yang) - numit "Qi" şi aspectul energetic cel mai grosier, mai palpabil, (yin), numit "sânge".

Deci, în fiecare meridian vom găsi o parte de energie Qi şi o parte de energie "sânge", corespunzător aspectelor yang şi yin.

"Sângele", materie organică, ia naştere tot din alimente la nivelul Focarului mijlociu, şi reprezintă substratul material al celor cinci logii energetice, circulând prin meridiane şi vase de sânge.

Structurile materiale se află într-o continuă mişcare, dinamizarea lor fiind asigurată de energia de nutriţie, care asigură şi propulsarea sângelui în vase. "Dacă sângele poate circula în sistemul vascular este pentru că el conţine energie".

În "Tratatul Clasic de Medicină Internă al Împăratului Galben " (sec II) se spune: *"sângele şi energia curg constant ca apa unui râu, rotindu-se continuu ca soarele şi luna, la nesfârşit ca într-un cerc".*

"Sângele şi hrana sunt yin şi circulă intern; ele sunt protejate de yang. Energia şi rezistenţa sunt yang şi emană în exterior; ele sunt alimentate".

Noţiunea de "sânge" cuprinde şi lichidele corpului, care provin atât din alimente ("apa vie") cât şi apa aflată ca atare.

ENERGIE ADVERSĂ EXTERNĂ SAU ENERGIE MODULATORIE, (CICLICĂ) EXOGENĂ

În literatura de specialitate (Darras, 1982) energia adversă externă a fost descrisă ca o expresie a energiilor climatice externe (vânt, căldură, frig, uscăciune, umiditate). Dintre caracteristici, se pot enumera următoarele:

- are rol modulator asupra organismului, în funcţie de intensitatea acţiunii excitante;
- acţiunea moderată stimulează iar acţiunea brutală îmbolnăveşte organismul;
- îşi exercită acţiunea prin intermediul meridianelor tendino-musculare;
- energia modulatorie exogenă, sugerează funcţia de "acţionare" şi de "modulare" a energiilor corpului; este controlată de loja elementului Metal (P/IG);
- se propagă până la nivelul ţesuturilor, pe calea a câte două meridiane energetice de aceeaşi polaritate (yang sau yin).

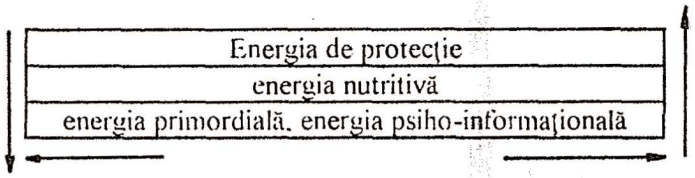
Energiile exogene pot fi :

1) **naturale** - cu acţiune de stimulare a organismului, ciclică şi regulată;
2) **artificiale** şi de diverse intensităţi.

În cazul energiei artificiale, asupra bioenergeticii umane pot apare efecte nefavorabile, fie printr-o rezonanţă excesivă capabilă să afecteze funcţia organelor interne, fie prin intermitenţă ("bruiaj") cu energiile fiziologice ale organismului, având acelaşi efect negativ .

Datorită caracterului perturbator, energiile ciclice exogene pot deveni patogene, numite în această situaţie "energii perverse".

DISTRIBUŢIA ENERGIILOR ÎN RAPORT CU PROFUNZIMEA LA CARE SUNT AMPLASATE



Câmpurile electromagnetice ale energiilor care animă corpul uman sunt în interacţiune permanentă, starea de sănătate optimă se obţine când acestea se află în echilibru relativ, deoarece caracteristica principală a energiei este mişcarea, transformarea.

Energia circulă şi poate să-şi recapete echilibrul perfect; ea se transformă doar în câmpul dinamic creat de polaritatea diferitelor aspecte energetice.

RITMURILE ENDOGENE ŞI EXOGENE ALE CELULELOR, ALE ORGANELOR ŞI AL ANSAMBLULUI FIINŢĂ UMANĂ

MODURI DE INFLUENŢARE A ACESTORA

Impulsul interior ce provoacă o mişcare energetică în ansamblul celulelor, ţesuturilor, organelor şi în întreg corpul uman, este denumit **ritm endogen**.

Ordinea după care pulsează organismul uman este legată de **impulsurile interioare** (ritmuri endogene) cât şi de **impulsurile exterioare** - denumite exogene.

Fenomenul prin care se transmit aceste ritmuri este denumit **rezonanţă**.

S-a constatat că moleculele organice au un ritm endogen cu un domeniu distinct de **lungimi de undă**, domeniu ce corespunde **particularităţilor structurale** ale acestor molecule.

Sistemul canalelor energetice se află în corelaţie cu organele interne

(au acelaşi ritm endogen) pe baza regimului lor comun de vibraţii, constituindu-se astfel un **sistem primordial de conexiune** care va fi utilizat în scopuri terapeutice şi care stă la baza tehnicilor terapeutice ce sunt prezentate în această lucrare.

Aflate oriunde în organism, **celulele unui anumit domeniu de lungimi de unde vor intra în rezonanţă** şi vor reacţiona într-o manieră corespunzătoare.

Pe baza aceluiaşi fenomen de rezonanţă, **ritmurile exogene,** desfăşurate într-un anumit domeniu de lungimi de undă, vor fi capabile să influenţeze **bioenergetica umană.**

Folosirea în scopuri terapeutice a acestui proces urmează **legea de curgere a energiei** în planul în care fiinţa umană există şi anume: **toată energia curge din surse mai puternice spre manifestări energetice mai slabe, niciodată invers**.

Energiile mediului extern (exogene), microundele şi corpurile electromagnetice anormale - endogene şi/sau exogene pot afecta şi distruge sistemele energetice umane mai ales în situaţia în care câmpul energiei de protecţie este slăbit sau deficitar.

Circulând prin meridiane, **energia umană prezintă proprietăţi electromagnetice.** Fiecare celulă, ţesut, fragment,etc. trebuie să fie considerată în relaţie cu întregul, având în vedere amplasarea acestuia în câmpul electromagnetic al întregului, amplasarea întregului în câmpul electromagnetic al Pământului în câmpul electromagnetic al Pământului în şi a acestuia în câmpul electromagnetic al Universului, etc.

Fiecare celulă, ţesut, sistem, fiinţă, pentru a se afla în **echilibru energetic** - condiţie esenţială pentru menţinerea sau obţinerea stării de sănătate, trebuie să aibă câmpul electromagnetic cu câmpul electromagnetic al întregului. În aceste condiţii sunt dizolvate, energia se transformă şi se deplasează pe baza câmpului dinamic rezultat din interacţiunea celor două aspecte polare ale întregului care transmite ritmul exogena ritmul endogen ce se contopeşte cu ritmul exogen al fiecărei celule, ţesut, sistem anatomic, fiinţă, pentru domeniile aceleiaşi lungimi de undă.

În acest fel energiile sunt corect echilibrate şi armonizate, inclusiv aspectele yin şi yang.

Energiile prenatale - primordiale - de Apă şi **postnatale - temporale,** de Foc, ca urmare a influenţei ritmurilor exogene (stress continuu, poluare electromagnetică, supraalimentaţie), au echilibrul perturbat şi din aceasta rezultă

un **exces nesănătos** al energiei postnatale - temporale, cu cele două **specte** ale sale: **celestă şi terestră.**

În afară de ritmurile exogene, organismul uman posedă o **bioritmicitate endogenă indusă** şi întreţinută de **energia primordială** care acţionează prin intermediul **sistemului neuroendocrin**.

Bioritmurile endogene sunt în număr de zece. Ele sunt de natură yang (cinci dintre ele) şi yin (celelalte cinci). Sunt în corespondenţă cu cele cinci loje energetice urmând ciclul de stimulare, respectiv inhibare, a celor cinci mişcări.

Energia primordială care controlează aceste bioritmuri în cursul dezvoltării fetale asigură **pulsaţia bioritmică a organelor interne** iar în viaţa adultă asigură **reînnoirea continuă a celulelor şi ţesuturilor.**

Ritmurile endogene asigură prin aspectele yang - yin, funcţia energetică specifică ce face parte din **respiraţia energetică.**

Rolul principal al bioritmurilor endogene este acela de **a exterioriza energia profundă**, primordială prin intermediul meridianelor energetice corespunzătoare. Şi în acest caz echilibrul se obţine prin **acordarea** câmpurilor electromagnetice ale părţilor implicate de către câmpul electromagnetic al întregului sistem energetic.

Unele metode de realizare pot fi: inducţia directă terapeut-pacient; tehnica neutrală; tehnici de respiraţie; tehnici de relaxare şi meditaţie.

Restaurând **frecvenţa normală** a câmpului electromagnetic uman prin acordarea pe lungimea de undă a câmpului electromagnetic terestru, folosind **tehnica neutrală** sau una din formele de **terapie prin respiraţie,** organismul uman va fi purificat, fortificat prin **aport suplimentar de energie revitalizantă.**

CAPITOLUL VIII

"...toate lucrurile trebuie să consiste din contrapunere, adică din punerea unuia împotriva celuilalt, şi din opoziţie. Şi este cu neputinţă să fie altfel."
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

RELAŢII POLARE SAU DE COMPLEMENTARITATE

Lumea subatomică apare ca o reţea de relaţii stabilite între diversele părţi ale întregului.

Folosind noţiunile clasice, ale experienţei de zi cu zi, nu obţinem o descriere precisă a acestui univers. Definirea particulei ca **entitate fizică** reprezintă o idealizare fără o anume semnificaţie.

Particula elementară, numită entitate fizică nu poate fi definită decât în relaţii cu **întregul** din care face parte; legăturile sale cu acesta reprezintă **probabilităţi** nu certitudini.

În termenii clasici, **proprietăţi ale particulei elementare** cum ar fi: poziţie, energie, impuls etc. sunt definite ca **perechi de concepte intercorelate** ce nu pot fi definite cu aceeaşi precizie în mod simultan.

Încercând să îngrămădim un "obiect " fizic în limitele unui concept,

celelalte devin puţin mai clare, între ele existând o relaţie de nedeterminare.

Niels Bohr a definit aceste relaţii prin noţiunea de **complementaritate**. El consideră că **unda** şi **particula** reprezintă două modalităţi complementare de a servi aceeaşi realitate, fiecare fiind parţial corectă şi având un domeniu de aplicabilitate restrâns.

Dar amândouă modalităţile descriu acelaşi univers atomic. Ele trebuiesc aplicate în limitele date de relaţia de nedeterminare.

Noţiunea de complementaritate s-a dovedit a fi folosită de acum 2500 de ani, cu referire la universul micro şi macroscopic.

Relaţia de complementaritate sau polaritate poate fi aplicată tuturor sistemelor naturale care cuprind : particule subatomice, atomul, molecule, macromolecule, celule, ţesuturile, organele, organismul, grupele sociale (reprezentate de familie sau popoare), sistemele planetare.

În filozofia chineză există ideea că **noţiunile opuse** se află într-o **relaţie polară sau de complementaritate**; complementaritatea contrariilor este ilustrată prin perechea arhetipală yin-yang, **raportul dinamic** dintre acestea reprezentând **caracteristica fundamentală a fenomenelor** naturale şi a condiţiei umane.

Polaritatea reprezintă proprietatea unui corp de a avea doi poli. Polaritatea creează câmpul dinamic pentru energie şi în care are loc schimbarea.

O singură sursă are proprietatea de a avea două aspecte, doi poli : un aspect (pol) **pozitiv - yang** şi un aspect (pol) **negativ - yin**.

Pentru a înţelege în profunzime procesul dinamic creat de polaritate am considerat necesar a detalia în capitolul precedent procesele care au loc la nivelul subatomic, relativitatea şi complementaritatea acestora, aplicarea modelului tuturor sistemelor naturale, atât la nivel micro cât şi macroscopic.

Condiţia necesară pentru ca energia să se manifeste cu cele două aspecte: mişcare şi transformare este tocmai polaritatea.

Energia se manifestă în toate fenomenele şi procesele naturale prin cele două aspecte ale sale care îi conferă dubla polaritate: yin (-) şi yang (+).

Cei doi poli reprezintă extremităţile traiectoriei ciclice a transformărilor

"Odată ce yang a atins apogeul, el se retrage făcându-i loc lui yin ; odată ce yin a atins apogeul, el se retrage în favoarea lui yang" (Lao Tzu).

Ideogramele termenilor yang şi yin sunt numeroase astfel încât precizarea semnificaţiei lor este destul de dificilă.

Pentru yang, de exemplu, regăsim următoarele ideograme: *"Soarele deasupra orizontului", "energia Soarelui", "principiul masculin"*. Pentru yin

: *"nori", "energia Lunii", "principiul feminin"*.

Yin şi yang, (-) şi (+) **nu sunt energii**, lucruri sau fenomene în sine, ci **caracterizări** al acestor lucruri sau fenomene. Pentru acest motiv nu exista un yang absolut sau un yin absolut, ci energii, lucruri sau fenomene în care predomină caracteristicile yang sau caracteristicile yin.

Pentru ca o energie, un lucru sau un fenomen să poată fi caracterizat drept yin sau yang el trebuie să fie comparat cu altă energie, un alt lucru sau fenomen caracterizat yin sau yang.

Pentru acest motiv, ceea ce este yang într-un sistem de referinţă, poate fi yin în alt sistem de referinţă. De exemplu, etajul al -X- lea al unui bloc este situat mai sus (mai yang) decât etajul al -V- lea (mai yin); el este însă mai jos (deci mai yin) decât etajul al -XV-lea care se afla mai sus(deci mai yang).

Rezultă deci o caracteristică a dualităţii yin - yang şi anume relativitatea, determinată de continua mişcare a energiei, a fenomenelor, sugestiv formulată de **Heraclit "totul curge"(Panta Rhei).**

Interacţiunea dinamică yin - yang este ilustrată în **"Diagrama Unităţii Supreme"**, realizată prin dispunerea simetrică a lui yin întunecat şi yang luminos, fără o simetrie strictă. Este o simetrie de rotaţie care sugerează mişcarea continuă şi ciclică.

"Yang se întoarce ciclic spre începutul său, yin creşte, atinge maximul şi lasă locul lui yang "(Knei Ku Tzu - sec. IV i.e.n).

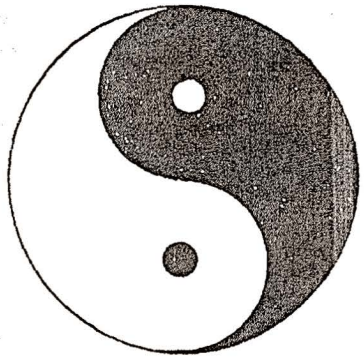


Figura nr. 18 Diagrama Unităţii Supreme.

Cele două puncte ale diagramei simbolizează ideea că ori de câte ori

una din cele două forţe şi-a atins maximul, conţine deja în ea sămânţa opusei sale.

Perechea yin-yang este leitmotivul culturii chineze ce determină modul de viaţă chinez.

Caracterizare yang - yin a unor lucruri sau fenomene naturale:

yang	yin
energie	masă
imaterial	material
soare	luna
cald	rece
zi	noapte
vară	iarnă
gaz	lichid
lichid	solid
uşor	greu
mişcare	repaus
exterior	interior
expansiune	concentrare
sus	jos
bărbat	femeie

Relativitatea calităţilor yin - yang este legată de dinamismul continuu al celor doi termeni: un dinamism complementar, precum cel al forţelor de **atracţie** şi de **respingere** dintr-un atom, al alternativei **zi - noapte;** de **transformare** - excesul de yang se transformă în yin şi invers. Rezultă deci că cei doi termeni sunt inoperanţi unul fără celălalt: yang are nevoie de yin pentru a se manifesta, în timp ce yin are nevoie yang pentru a acţiona. Cei doi termeni sunt inseparabili caracterizându-se unul prin celălalt, aşa după cum există unul prin celălalt.

În biologie, **antagonismul yin - yang** se reflectă în toate funcţiile grupate invariabil în cupluri antagonice: interiorul celular este electronegativ, exteriorul celular este electropozitiv, organele de prelucrare (cavitare) sunt yang, cele de depozitare sunt yin; sistemul nervos este yin; sistemul nervos simpatic este yang, cel parasimpatic yin, sistemul somatic este yang, sistemul nervos vegetativ este yin; perioada de contracţii cardiace este yang, perioada de relaxare (repaos) este yin, tensiunea arterială crescută este yang, hipotensiunea

este yin, etc.

Referindu-ne la structura corpului uman, exteriorul corpului este yang, interiorul corpului este yin, partea superioară a corpului este yang, partea inferioară este yin, partea stângă este yin, partea dreaptă este yang;

- **Organele de prelucrare - yang** sunt : vezica biliară, (VB), intestin subţire(IS), stomac (S), intestin gros (IG), vezica(V), trei focare (TF).
- **Organele de depozitare yin** sunt : ficat (F), cord (C), vase sex (VS), splina pancreas (SP), plămân(P), rinichi (R).

Echilibrul între părţi se menţine prin **circulaţia energiei vitale** "Qi" de-a lungul unui sistem de **"meridiane"** pe care se află şi punctele de acupunctură.

Fiecărui organ îi corespunde un meridian, astfel încât organelor yin îi corespund meridiane yang şi reciproc. De câte ori circulaţia energiei între yin şi yang este blocată, corpul se îmbolnăveşte, iar vindecarea se obţine stimulând circulaţia energiei Qi în punctele de acupunctură.

Determinarea naturii bolii se realizează după ponderea energetică yin - yang.

Afecţiune de tip yang	Afecţiune de tip yin
• afecţiunea este acută(de puţin timp);	• afecţiunea este cronică(de lung timp);
• se agravează la presiune (doare la presiune la mişcare sau la cald);	• se ameliorează la presiune, la mişcare sau la cald;
• se ameliorează la rece;	• se agravează la rece;
• doare ziua;	• doare noaptea;
• este intermitentă;	• este continuă;
• este superficială;	• este profundă;
• este mobilă;	• este fixă;
• ţesutul este fără edem (fără a fi umflat de substanţă);	• ţesutul este cu edem;
• limba este roşie şi uscată;	• limba este palidă şi umedă;

În cultura chineză, **constrastul yin-yang** joacă rolul de **principiu fundamental**.

Schimbările din natură sunt privite de înţelepţii chinezi ca manifestări ale **interacţiunii dinamice** dintre complementare yin şi yang şi astfel au ajuns la convingerea că fiecare pereche de complementare implică o **relaţie polară,**

în care fiecare din cei doi poli este legat dinamic de celălalt.

În lumea orientală s-a considerat că **pentru a avea acces la cunoşterea deplină trebuie mers "dincolo de contradicţiile aparente".**

"Acesta" este în acelaşi timp şi "acela". "Acela" este în aceeaşi măsură şi "acesta". Esenţa gândirii chineze constă în faptul că "acesta" şi "acela" încetează să mai fie opuse. Acesta este centrul cercului răspunzător de schimbarea neîntreruptă. (A. Short History of Chinese Psilosophy-Macmillan).

Conform acestor reguli, ori de câte ori doreşti să realizezi ceva trebuie să începi cu opusul acelui lucru.

Lao Tzu spune :

"Ceea ce urmează a fi micşorat trebuie mai întâi mărit,
Ceea ce urmează a fi stabilit trebuie mai întâi întărit,
Ceea ce urmează a fi lăsat deoparte trebuie mai întâi înălţat,
Ceea ce urmează a fi înşăsit trebuie mai întâi oferit".

Ori de câte ori cineva doreşte să reţină un lucru, trebuie să descopere mai întâi în acel lucru ceva din contrariul său :

"Îndoit, şi astfel întreg:
Strâmb, şi astfel drept,
Gol, şi astfel plin,
Tocit, şi astfel nou".

La acest înalt nivel al cunoaşterii, relativitatea şi relaţia polară care uneşte contrariile, sunt clar percepute.

Contrariile includ categoriile de bun şi de rău, categorii intercalate precum yin şi yang. Admiţând contrariul relativ al acestor categorii şi al standardelor morale, înţeleptul nu va căuta binele ci se va strădui să menţină un echilibrul dinamic între bine şi rău.

Interacţiunea dinamică a contrariilor l-a condus pe Heraclit ca şi pe Lao Tzu, la descoperirea unităţii contrariilor. Filozoful grec afirmă: *"Urcuşul şi coborâşul sunt unul şi acelaşi drum. Divinitatea este zi şi noapte, iarnă şi vară, pace şi război, foame şi saţietate".* El privea fiecare cuplu de complementare ca pe o unitate, fiind convins de caracterul relativ al acestor concepte.

Afirmaţiile lui Heraclit:

"Cele reci se încălzesc, căldura răceşte, umezeala usucă, uscăciunea se umezeşte" amintesc pe cele ale lui Lao Tzu:

"Greu şi uşor unul pentru altul se împlinesc,
Voce şi sunet împreună intră în armonie,
Înainte şi înapoi unul altuia îşi urmează".

Viziunile asupra lumii ale celor doi înţelepţi ai secolului al VI-lea î.H. sunt identice având legătură şi cu fizica modernă.

Astfel se demonstrează că nu este "nimic nou sub soare", fenomenele de observat sunt aceleaşi, desfăşurarea lor este aceeaşi dintru început. Ceea ce se schimbă este doar observatorul şi locul de observare, plasaţi în diferite coordonate de timp şi spaţiu.

RELAŢII DINAMICE ÎNTRE DIVERSE FENOMENE ÎN EVOLUŢIE

Pentru prezentarea relaţiilor dinamice între diverse fenomene, pentru a defini noţiunea de "evoluţie", vom folosi simbolistica vechilor chinezi, noţiunile yin şi yang, definite anterior.

Regula celor cinci elemente.

Toate structurile şi funcţiile corpului uman au fost ordonate după relaţiile de interdependenţă cu ansamblul universal din care fac parte, în simbolismul chinez, prin cinci elemente: Foc, Pământ, Metal, Apă şi Lemn.

Focul - reprezintă iradierea căldurii, mişcarea de expansiune, accelerarea, ascensiunea; exprimă o **etapă puternic yang.**

Lemnul - simbolizează creşterea, ascensiunea, vitalitatea, potenţialitatea; exprimă o **etapă yang.**

Apa - prin tendinţa de a urma declivităţile, de a coborâ, de a se ascunde în zonele joase, exprimă o **etapă yin.**

Metalul - prin densitatea sa mare, prin mişcarea de concentrare, prin inerţia sa, exprimă o **etapă yin**.

Pământul - prin valenţele sale multiple (sursa elementelor nutritive pentru vieţuitoare, centrul său cald, bogăţia sa în apă, etc) reprezintă un element de echilibru între cele două yang şi yin.

Cele **cinci elemente** simbolizează cinci categorii de fenomene, legate între ele, care decurg unul din altul, realizând un **ciclu de simulare** sau **de producţie.**

Sensul de simulare este bidirecţional, complementarul său este sensul de inhibiţie - **ciclul de inhibiţie** sau **de reprimare**.

Prin aceste simboluri - s-a încercat să decodifice universul, ordonându-i componentele în ansambluri de coerenţă. Pentru ca ansamblul să rămână **perfect echilibrat** şi pentru ca ciclul său să se rotunjească în mod corect el trebuie să respecte cele două cicluri: de simulare sau de producţie şi de inhibiţie sau de reprimare.

Ciclul celor cinci elemente au următoarele corespondente:

Yang	Yin
FOC	AMIAZĂ
IS/C	VARĂ
ROŞU	CREŞTERE
AMAR	SUD
CĂLDURĂ	MARTE
BUCURIE	CIFRA 2,7

Yang	Yin
LEMN	DIMINEAŢA
V/I/F	PRIMĂVARĂ
VERDE	NAŞTERE
ACRU	EST
VÂNT	JUPITER
FURIE	CIFRA 3,8

Yang	Yin
PĂMÂNT	DUPĂ-AMIAZĂ
S/SP	SF. DE VARĂ
GALBEN	TRANSFORMARE
DULCE	CENTRU
UMIDITATE	SATURN
ÎNGRIJORARE	CIFRA 5,10

Yang	Yin
APĂ	NOAPTE
V/R	IARNĂ
NEGRU	STAGNARE
SĂRAT	NORD
FRIG	MERCUR
FRICĂ	CIFRA 1,6

Yang	Yin
METAL	SEARA
IG/P	TOAMNA
ALB	DECLIN
PICANT	VEST
USCĂCIUNE	VENUS
SUPĂRARE	CIFRA 4,9

Cele cinci elemente în rotaţia ideogramatică chineză au mai mult sensul de cinci mişcări. Prin aceasta se subliniază noţiunea de **evoluţie**, de **relaţie dinamică** între fenomenele aparţinând celor cinci categorii. Fiecărei din cele cinci mişcări îi corespunde o funcţie şi, prin extindere, anumite structuri (ţesuturi). Astfel, în mişcarea **Foc** este inclusă funcţia **Sânge** (sistemul cardio vascular, sistemul nervos); în mişcarea **Pământ** este inclusă funcţia **ţesut conjunctiv** (elementul de susţinere al tuturor organelor, bine reprezentat în articulaţii); în mişcarea **Metal** este inclusă funcţia **ţesut epitelial** (endoteliul tractului respirator şi digestiv); în mişcarea **Apă** este inclusă funcţia de **ţesut osos** semnificând metabolismul mineral, hidroelectric şi acidobazic; în mişcarea **Lemn** este inclusă funcţia muşchi.

Înlănţuirea celor cinci mişcări **exprimă în plan fiziologic ritmurile endogene şi exogene**, regăsite în activitatea tuturor celulelor sau organelor şi

care au între ele relaţii precise, fie de stimulare, fie de inhibare. **Ansamblul celular** al ţesuturilor şi organelor incluse într-o mişcare energetică **pulsează** după o cronologie precisă, ordinea după care pulsează fiind determinată atât de **impulsul interior** (ritmurile endogene) cât şi de **impulsurile exterioare** (ritmurile exogene).

În "Cartea schimbărilor" scrisă în anul 1250 Î.H se spune că: **Interacţiunea continuă dintre Aer şi Pământ dă formă tuturor lucrurilor; unirea sexuală a bărbatului cu femeia dă viaţă tuturor lucrurilor.**

Această interacţiune între yin şi yang este numită **Calea** (Tao) şi **procesul creator rezultat se numeşte schimbare.**

Yin-ul şi yang-ul **nu există în nimic la modul absolut** şi toate lucrurile tind să-şi caute partea complementară pentru a-şi atinge **echilibrul relativ.**

Existenţa temporală a omului pe pământ este o problemă ce se referă la echilibrul relativ.

Starea de sănătate a omului este direct proporţională cu starea de echilibru dintre yang şi yin.

Această stare de echilibru relativ, fie intern, fie extern, se menţine acţionând asupra procesului creator rezultat şi care am spus că se numeşte schimbare, prin intermediul a ceea ce vechii chinezi au **numit calea (Tao)** iar în continuare, în diverse tehnici o vom numi **neutral**.

Energia se deplasează şi se transformă datorită câmpului dinamic creat de interacţiunea yang-yin. Energiile yin şi yang îşi pot manifesta natura complementară doar existând într-o **PARTE NEUTRALĂ**.

CAPITOLUL IX

... numai înţelegerea vede ceea ce nu este manifestat, ori vizibil, căci nici ea nu este manifestată şi nici vizibilă; şi dacă vei izbuti, o Doamne, ea îţi va apărea în faţa ochilor minţii.
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

REŢEAUA ENERGETICĂ UMANĂ

Încă o dată reliefăm faptul că **natura electromagnetică a energiei umane** a fost cunoscută de medicina tradiţională chineză şi alchimia taoistă cu mai bine de 5.000 ani în urmă, fiind consemnată în tratate de acum 2.000 de ani.

Am arătat că energia circulă în organismul uman printr-o complexă reţea de canale, meridiane şi capilare care se află în corelaţie cu traiectele nervoase, cu arterele şi venele sanguine.

De-a lungul **meridianelor majore** se află anumite puncte sensibile, puncte care funcţionează precum terminalele unei reţele electrice sau a transformatoarelor aflate de-a lungul liniilor de înaltă tensiune. Meridianele şi punctele lor sensibile formează **baza tehnicilor de vindecare** prin acupunctură şi presopunctură, ele putând fi folosite şi în direct pentru a manipula

magnitudinea, echilibrul şi fluxul energiei vitale prin **tehnica de ghidare conştientă a energiei.**

Meridianele şi punctele lor sensibile transmit impulsuri electrice în tot corpul iar milioane de canale energetice mai mici le transportă, în mod proporţional.

Coloana vertebrală reprezintă **suportul câmpului electromagnetic** al omului, polul nord al câmpului fiind reprezentat de cerebel iar polul sud de baza coloanei vertebrale. **Perpendicular** pe direcţia transmiterii impulsurilor electrice se dezvoltă magnetismul. **Canalele energetice** sunt trasate paralel, impulsurile electrice se induc şi se potenţează reciproc. Pentru a menţine **procesul de inducţie şi potenţare,** este necesar ca aceşti curenţi de energie cu **caracteristicile undelor elastice** să respecte legile undelor elastice, adică să **se afle în fază şi în armonie în mod permanent.**

Cele douăsprezece meridiane principale se află în strânsă relaţie cu un sistem de organe şi cu funcţiile lor vitale.

Totodată, fiecare meridian este asociat unor funcţii fiziologice care în aparenţă, nu au nici o legătură cu organul respectiv; în realitate însă, ele sunt interconectate prin reţeaua invizibilă de meridiane. De exemplu, este bine cunoscut faptul că problemele oftalmologice sunt asociate frecvent cu tulburări ale funcţiei hepatice iar ţiuitul urechilor denotă probleme renale.

Alături de meridianele majore corespunzătoare celor douăsprezece sisteme de organe energetice, există o reţea numită "Cele opt canale Extraordinare". Dacă cele douăsprezece merdiane îndeplinesc rolul unor râuri irigând organele şi ţesuturile cu **energie vitală,** cele opt **canale extraordinare** funcţionează aidoma unor rezervoare, stocând energia şi distribuind-o către cele douăsprezece meridiane principale după necesităţi, sau preiau excedentul energetic atunci când ele sunt supraîncărcate.

Dintre cele opt canale - rezervor două sunt vitale: canalul guvernor, care urcă de la perineu până la cap de-a lungul coloanei vertebrale, şi canalul de concepţie, care coboară pe faţa anterioară a corpului,de la cap la perineu. Acestea sunt cele două rezervoare principale pentru energia umană. Acestor canale le corespund **sushumna** şi **medha** din concepţia energetică indiană. Dintre cele opt canale numai acestea au propriile **puncte vitale;** celelalte au terminaţiile situate de-a lungul meridianelor majore.

Prin ramificare, din cele douăsprezece meridiane majore şi cele opt canale extraordinare se formează cinsprezece subreţele de capilare energetice fine şi nenumărate alte canalicule pornesc din aceste reţele acoperind fiecare

ţesut, fiecare celulă a organismului. Pentru **utilizarea lor în scopuri terapeutice** de o atenţie deosebită se bucură cele douăsprezece meridiane majore, cele opt canale - rezervor şi numeroasele puncte energetice aflate de-a lungul lor. Împreună, **vasele energetice şi reţeua lor asociată formează un al treilea sistem circulator** alături de cel sangvin şi nervos. În ceea ce priveşte funcţia, canalele energetice sunt mai strâns legate de circulaţia sângelui decât de sistemul nervos, după cum rezultă şi din vechea maximă taoistă: **"sângele circulă acolo unde îl duce energia"**. Una din cauzele anemiei este insuficienţa circulaţiei energiei vitale, insuficienţă care îşi pune amprenta asupra sângelui.

Reţeaua energetică îndeplineşte mai multe funcţii vitale pentru menţinerea sănătăţii. Ea reglează circulaţia sangvină, asigură ecranul de energie protectoare de la suprafaţa corpului apărându-l împotriva atacurilor externe, transportă energia nutritivă către organe, glande, măduvă, creier şi alte ţesuturi interne pentru a le întreţine funcţiile vitale.

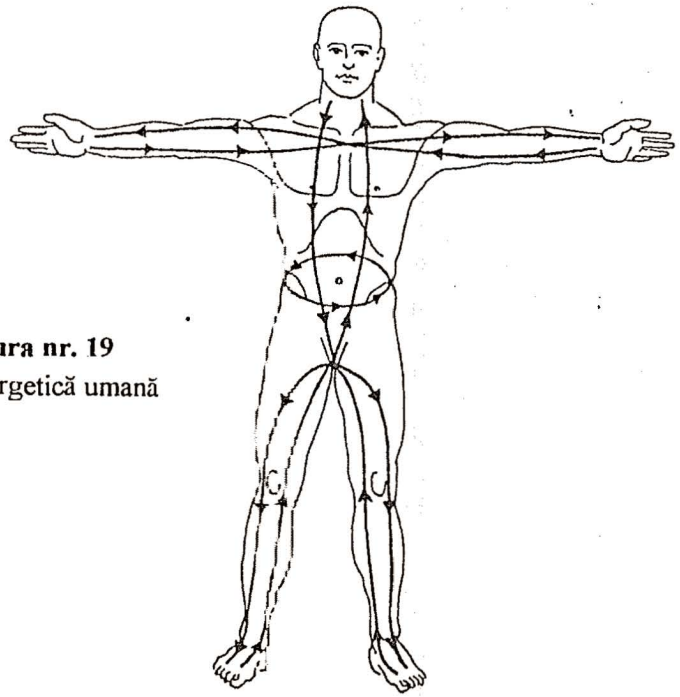


Figura nr. 19
Reţeaua energetică umană

Distribuţia energiei interne urmează un traseu ciclic între canalele guvernor şi de concepţie, fiind condusă de **energia plămânilor,** motiv pentru

care **respiraţia corectă** are o deosebită importanţă pentru **starea de sănătate** a organismului.

Din punct de vedere patologic, toate **afecţiunile şi simptomele lor sunt reflectate în meridianele energetice şi în punctele vitale,** fiind atribuite unor manifestări de **dezechilibrare sau insuficienţe funcţionale** în circuitul de distribuţie a energiei protectoare şi de hrănire.

În baza regimului comun de vibraţii, **meridianele energetice** şi **punctele vitale** se află în corelaţie, în **rezonanţă** cu organele corespunzătoare.

Atunci când suntem în **armonie** cu noi înşine, în armonie cu natura, în armonie cu legile şi manifestările universului, ne acordăm fiinţa pe aceleaşi frecvenţe, se realizează astfel o **stare de rezonanţă** care va genera în fiinţa umană o **circulaţie energetică completă.**

Acestă stare este resimţită ca o stare de echilibru, de calm şi relaxare, de confort fizic şi mental.

EXERCIŢII ASUPRA MERIDIANELOR ENERGETICE

La aceste exerciţii, este deosebit de important ca după ce se ajunge în **punctul de elongaţie maximă** să rămâneţi în această poziţie, să inspiraţi profund de două ori, apoi să simţiţi circulaţia în meridianele indicate.

Scopul acestor exerciţii nu este de a ne dezvolta muşchii, ci, constituie mai curând, un mijloc de diagnosticare a funcţionării meridianelor.

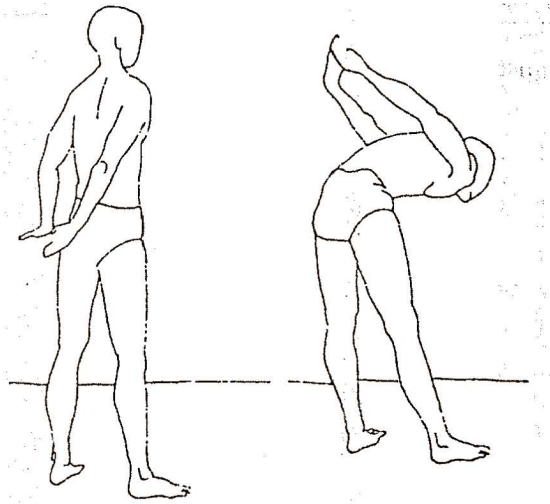
Toate anomaliile, sau funcţionarea defectuoasă a meridianelor vor putea fi detectate şi corectate prin aceste mijloace pentru a preveni oboseala şi boala.

Exerciţiile vă vor ajuta să vă păstraţi corpul suplu şi echilibrat.

1. MERIDIANELE PLĂMÂNULUI Şi INTESTINULUI GROS

Încrucişaţi palmele la spate. Aplecaţi-vă înainte şi ridicaţi braţele cât

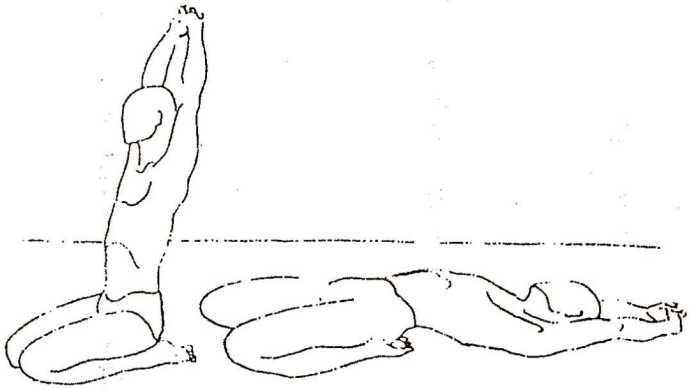
mai sus posibil. Acest exerciţiu desfundă meridianele plămânului şi ale intestinului gros.



2. MERIDIANELE SPLINĂ - PANCREAS Şi STOMAC

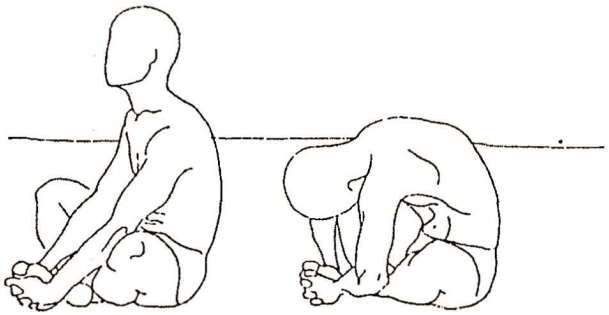
Aşezaţi-vă ca japonezii şi încrucişaţi mâinile. Întindeţi-le cât mai sus posibil deasupra capului. Aplecaţi-vă spre înapoi până când spatele atinge solul. Rămâne-ţi aşa timp de două respiraţii.

Acest exerciţiu favorizează circulaţia energiei în meridianele splină-pancreas şi ale stomacului.



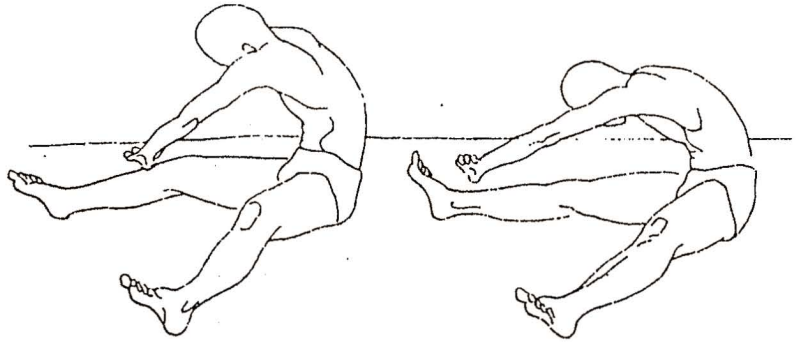
3. MERIDIANELE INIMĂ ŞI INTESTIN GROS

Puneţi tălpile picioarelor faţă în faţă şi aduceţi călcâiele cât mai aproape de corp. Prindeţi picioarele cu mâinile şi rămânând cu şezutul pe sol încercaşi să atingeţi cu fruntea degetele picioarelor. Aplecaţi-vă cât mai mult şi inspiraţi profund de două ori. Dacă genunchii dumneavoastră nu rămân pe sol, aceasta indică o proastă funcţionare a inimii şi a intestinului gros. Dacă o parte este mai înaltă decât cealaltă, poate exista o problemă pe meridianele din acea parte. Acest exerciţiu deschide meridianele inimii şi ale intestinului gros.



4. MERIDIANELE RINICHILOR ŞI ALE VEZICII

Aşezaţi pe sol, întindeţi picioarele spre în faţă şi atingeţi degetele picioarelor cu mâinile. În continuare, aplecaţi-vă în faţă şi atingeţi genunchii cu capul. În punctul maxim al întinderii, relaxaţi-vă şi inspiraţi profund de două ori. Dacă resimţiţi vreo durere într-o anumită parte a corpului, aceasta indică o proastă funcţionare a meridianelor din acea parte. Exerciţiul deschide meridianele rinichilor şi ale vezicii.

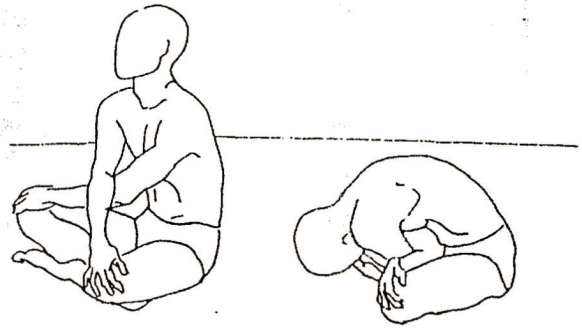


5. MERIDIANELE INIMII ŞI TREI FOCARE

Luaţi dacă este posibil poziţia lotus sau semilotus.

Încrucişaţi braţele şi prindeţi cu palmele genunchii opuşi .

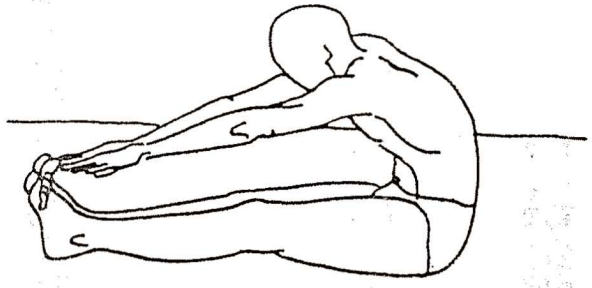
Aplecaţi-vă înainte şi staţi cu capul pe sol. Staţi în această poziţie şi inspiraţi profund de două ori, încercaţi să vă relaxaţi complet. O durere în braţe indică o funcţionare incorectă a meridianelor. Acest exerciţiu deschide meridianele inimii şi trei focare. Într-o stare de completă relaxare simţiţi şi mai bine toate perturbările din aceste meridiane.



6. MERIDIANELE FICATULUI ŞI VEZICII BILIARE

Aşezaţi-vă cu picioarele întinse şi depărtate cât mai mult posibil. Atingeţi labele picioarelor cu mâinile încrucişate. Nu îndoiţi genunchii. În punctul de întindere maxim, inspiraţi profund şi destindeţi-vă. Toate neplăcerile pe care le puteţi simţi indică slaba funcţionare a meridianelor respective.

Acest exerciţiu deschide meridianele ficatului şi ale vezicii biliare.



STIMULAREA CIRCULAŢIEI ENERGIEI INFLUENŢA ENERGETICĂ TELEPATĂ ASUPRA PUNCTELOR ŞI MERIDIANELOR DE ACUPUNCTURĂ

Într-o dimineaţă, în jurul orelor 06,00 am fost treziţi din somn de soneria telefonului. În primele momente, uitându-ne la ceas, ne-am pus întrebarea cine ar putea fi la acea oră. Eram obişnuiţi cu apeluri telefonice la ore târzii din noapte, dar dis de dimineaţă... Ridic receptorul şi la celălat capăt al firului o voce îngrijorată de femeie îmi explica pe scurt suferinţa soţului, cauzată de un neoplasm localizat în zona gâtului din care cauză nu poate vorbi decât cu greutate.

În final ne cere ajutor, un tratament efectuat cu metode neconvenţionale, deoarece auzise de rezultatele obţinute în acest mod de către noi în diferitele afecţiuni.

I-am recomandat ca timp de cincisprezece minute atât soţul cât şi dânsa, după ce va închide telefonul, să adopte o poziţie relaxată pentru că vom acţiona energetic de la distanţă apoi să facă un un apel.

După cele cincisprezece minute, sună telefonul şi, surpriză plăcută, îl auzim pe bolnavul în cauză. Entuziasmat, descria ce simţise în timpul **inducţiei telepatice.** I-am explicat că tratamentul este de durată şi trebuie combinat cu o dietă adecvată, cu fitoterapie, etc. şi că este necesar să ne vedem pentru a stabili toate acestea. Îi propun o oră peste câteva zile după care, auzim replica stupefiantă **"Da, dar ştiţi, eu telefonez acum tocmai din America..."** Ne despărţea un ocean dar parcă nici n-ar fi fost acea distanţă...

Realizând necesitatea studierii fenomenului, am efectuat o serie de experimentări; dintre acestea îl vom prezenta pe cel realizat la Centrul de Medicină Tradiţională din Galaţi. Aici, tratamentele efectuate se bazează în principal pe tehnici de acupunctură aplicate de medicul primar V.Bâgu, diplomat în acupunctură al Institutului de Medicină Tradiţională din Shanghai, China.

Pentru a putea descrie modul în care s-a efectuat influenţarea telepată a unor puncte de acupunctură şi a meridianelor energetice corespunzătoare, reluăm prezentarea unor elemente absolut necesare.

Reţeaua meridianelor şi a punctelor de acupunctură* constituie un **sistem biofizic funcţional**, reprezentând **canale adecvate** pentru transmiterea unor **informaţii de natură fizică, modulate în frecvenţă** şi operând pe bază de **rezonanţă.**

În concordanţă cu **teoria sinergetică** (P. Constantinescu) şi a cercetărilor de electrofiziologie** sistemul meridianelor funcţionează pe baza legilor fizice, conform cărora punctele de pe meridiane şi meridianele constituie **structuri informaţionale** care rezonează, pe de o parte, cu unele frecvenţe **endogene** precum şi cu unele **energii exogene** pe de altă parte. Stimularea unui punct va naşte o **cuantă de informaţie**, o "rezonanţă" ce se transmite prin reţeaua meridianelor influenţând **planul electromagnetic de funcţionare a sistemului uman**. "Potenţialul de leziune" indus de stimularea mecanică (înţepare, presiune, microunde), termică (moxibustie), efect fotoelectric (laser) constituie procesul fizic fundamental pentru obţinerea efectului de stimulare a punctelor. Această stimulare va induce o modificare în organele interne conform mecanismului "proporţie-ritm", în care, stimularea într-un anumit punct, va declanşa un anumit ritm (frecvenţă) purtător al informaţiei ce se deplasează de la meridian către organul ce se urmăreşte a fi influenţat.

Prin experimentul efectuat în Centrul de Medicină Tradiţională s-a intenţionat şi s-a realizat practic stimularea punctelor de acupunctură, cu apariţia efectului de acupunctură (PSC) de-a lungul meridianelor energetice prin metode "neclasice", altele decât cele cu contact direct (înţepare, apăsare, stimulare electrică, termică sau luminoasă).

Fenomenele înregistrate la nivelul punctelor şi meridianelor sunt descrise în literatura de specialitate sub numele de **senzaţia propagată de-a lungul meridianelor** (PSC: "Propagated sensation along the Chanels") sau **fenomenul de meridian.**

Informaţia terapeutică transmisă de-a lungul meridianului este percepută, resimţită de subiect - care atinge pragul de conştienţă - **sub forma de senzaţie**. Această **senzaţie** poate fi **locală,** într-un "punct"(senzaţie de durere, distensie, amorţeală, arsură, etc.) sau propăgată pe un **traseu liniar** (senzaţie de parestezie provocată, durere propagată, fir

* Se recomandă călduros lucrarea "Teoria şi practica acupuncturii moderne" al cărui autor este conf. univ. dr. Constantin Ionescu-Târgovişte şi colboratorii.

** Dr. ing. S. Prună, dr. Constantin Ionescu-Târgovişte şi colaboratorii

de apă ce curge pe piele, etc.).

Această apariţie a senzaţiei de acupunctură, descrisă de subiect, împreună cu măsurători de biodetecţie au stat la baza reliefării efectului acţiunii.

Pentru a se elimina influenţele perturbatoare, capabile să influenţeze într-un fel sau altul acurateţea experienţei, s-au impus anumite **condiţii**.

Cei care au indus telepatic fenomenul - în speţă, **autorii prezentei lucrări - au cunoscut punctele de acupunctură, timpul** de acţionare total care a fost stabilit la 60 de secunde, **ora de începere** precum şi **ordinea** în care trebuiau stimulate aceste puncte. **Nu au cunoscut: sexul** subiectului, **afecţiunea** de care suferea, şi nici salonul în care se găsea acesta.

Subiectului i s-a spus doar că este o experienţă - la care a consimţit să participe - şi i s-a cerut să descrie tot ceea ce va simţi şi când va simţi, deoarece nu i s-a comunicat ora de începere.

În camera **inductorilor telepaţi**, a fost prezent un **martor** pentru a urmări activitatea acestora, în special timpul de acţionare iar în salonul subiectului s-au aflat medicul şef al Centrului - dr. V. Bâgu, asistenta şefă, prof. univ. V. Lupu - experţi şi în **biodetecţie,** ceilalţi pacienţi din salon, ca **observatori**.

Subiectul, care pentru inductorii telepaţi, până la urmă s-a dovedit a fi o femeie, a descris apariţia senzaţiei de acupunctură exact la ora stabilită şi care a corespuns ordinii impuse pentru influenţarea punctelor de acupunctură, a descris şi deplasarea senzaţiei (PSC) exact în sensul şi pe traiectul cunoscut al meridianelor.

În figura următoare sunt prezentate punctele şi ordinea stabilită în prealabil şi care nu au fost cunoscute şi de subiect.

Experţii în biodetecţie au efectuat, concomitent şi independent, **măsurători procentuale ale influenţei energetice exercitate telepatic** remarcând deasemenea că **punctele au fost influenţate energetic în ordinea stabilită, că au apărut modificări energetice în măsură să determine apariţia PSC precum şi a "efectului la ţintă".**

La bilanţul experienţei s-a constatat îndeplinirea în totalitate a deziderateloi. **S-a demonstrat încă o dată că fenomenul telepatic există, că sunt persoane capabile să le execute şi că există modalităţi de a pune în evidenţă fenomenul.**

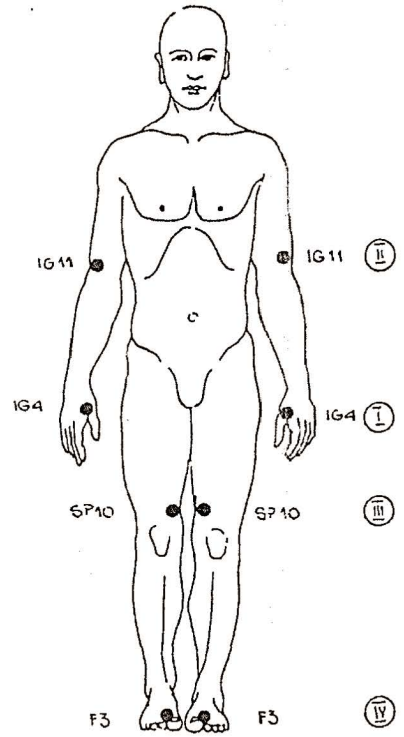


Figura nr. 20 Amplasarea punctelor de acupunctură şi succesiunea în care au fost influenţate telepatic:

IG4 (HEGU): punctul de pe meridianul Intestin Gros aflat la unghiul de unire a metacarpienelor I şi II

IG11 (QUCHI): punctul de pe meridianul Intestin Gros aflat la extremitatea externă a pliului cotului unde se flexează antebraţul pe braţ

SP10 (XUEHAI): punctul de pe meridianul Splină - Pancreas (SP), aflat la doi cun deasupra unghiului supero-intern al tibiei.

F3 (TAICHONG): punctul de pe meridianul Ficat (F) aflat în unghiul superior dintre metatarsienele I şi II.

CANALE ENERGETICE. NADIS-URI

Între cele 72000 de canale energetice, trei sunt principale şi vechii indieni le-au numit Sushumna, Iola şi Pingala.

Canalul central sau **sushumna** trece prin coloana vertebrală. Acest canal îşi are originea în vârful conului chakrei rădăcinii: **mulhadhara**; se termină în chakra din creştet, **sahasrara.**

El este format de fapt din patru canale concentrice dintre care cel exterior este canalul sushumna propriu-zis. El reprezintă inerţia sau inactivitatea. Următorul canal are o natură activă şi puternică şi se numeşte **varja**.

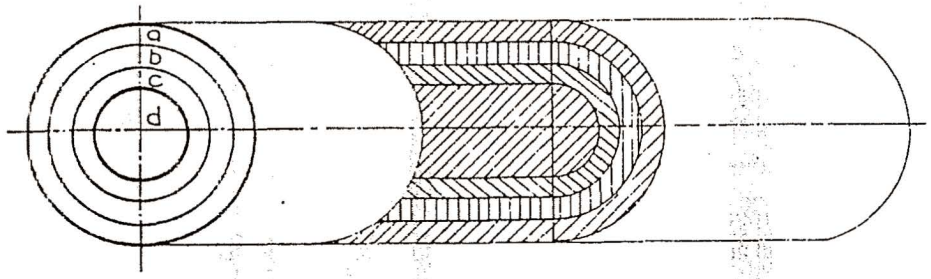
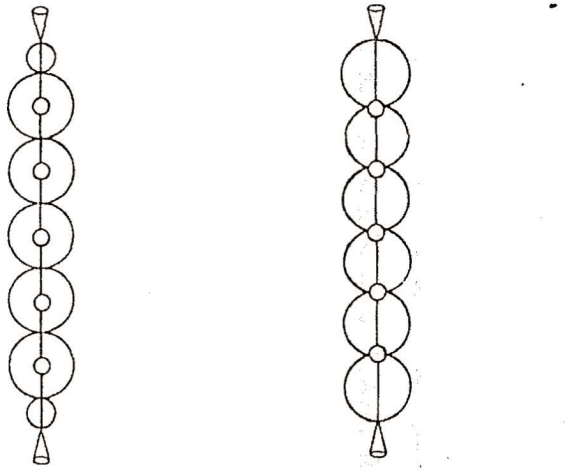


Figura nr. 21 Canalul central (sushumna)

Cel de al treilea canal, citrini, are semnificaţia drumului raiului sau cel care dăruieşte bucuria nemuririi şi care cuprinde în interior ultimul şi cel mai subtil traseu energetic: **brahmanadi**.

În stânga şi la dreapta canalului central se găsesc inda şi pingala. **Ida nadi** se află în stânga, are o culoare alb argintie şi este **energie yin**, rece, lunară, feminină. În dreapta se găseşte **pingala nadi** care are o culoare roşu aprins şi este **energie yang**, caldă, solară, masculină.

Ambele canale îşi au orginea în centrul energetic al bazei, la stânga şi respectiv dreapta rădăcinii organelor genitale. Ele urcă printr-o mişcare spiralată înconjurând canalul central şi, în acelaşi timp, centrii energetici. În continuare fac un arc de cerc în cap, se intersectează cu canalul central în ajun, unde se formează un nod împletit în energii, ulterior terminându-se în nări: pingala în nara dreaptă, ida în nara stângă. Mişcarea ascendentă este de tip elicoidal asemănătoare ADN-ului şi ARN-ului rotindu-se în jurul unui ax central.



a. proiecţie laterală b. proiecţie din faţă

Figura nr. 22 Canale laterale

Privit ca o proiecţie în plan, această mişcare ascendentă este percepută ca o mişcare arcuită, şerpuitoare care pleacă din prima chakră şi înconjoară fiecare chakră. Se deplasează alternativ când în faţa când în spatele canalului central pe care pare că îl intersectează.

Dacă este reprezentanţă privind la un unghi de 90^0 care corespunde cu observarea din lateral a corpului, dinspre umăr, în mişcarea lor ascensională canalele par a se intersecta cu canalul central în centrul centrilor energetici.

Acest mod de prezentare a celor două aspecte referitoare la locul unde intersectează canalele laterale canalul central face să le dea dreptate susţinătorilor atât a primei cât şi celei de a doua teorii. Diferit este doar "unghiul de vedere" şi aceasta nu doar la modul figurativ.

Totuşi, nouă, cele două puncte de vedere ne-au pus multe semne de întrebare. Pentru a ne reprezenta în spaţii aceste canale am constituit un model spaţial, o machetă. Materialele folosite au fost foarte simple: trei bucăţi de sârmă diferit colorate pentru canale şi hârtie colorată pentru conurile centrilor energetici. Am aşezat conurile vârf la vârf în "canalul" central şi concomitent am rotit "canalele" în jurul acestuia.

Rezultatul a fost uimitor: privit din faţă canalele laterale ocoleau

centrii iar privite lateral ele îi intersectau. O singură realitate văzută de ochi diferiţi. Acest model l-am prezentat bineînţeles şi cursanţilor noştri pentru a ilustra modul în care este bine de a aborda o problemă de acest tip. Cu bucurie, ulterior, am primit confirmarea celor constatate. Concluzia la care noi am ajuns era cunoscută şi prezentată chiar într-o lucrare în limba română. Ceea ce ne-a întristat a fost faptul că, neavând acces la informare "se redescoperiseră" lucruri cunoscute.

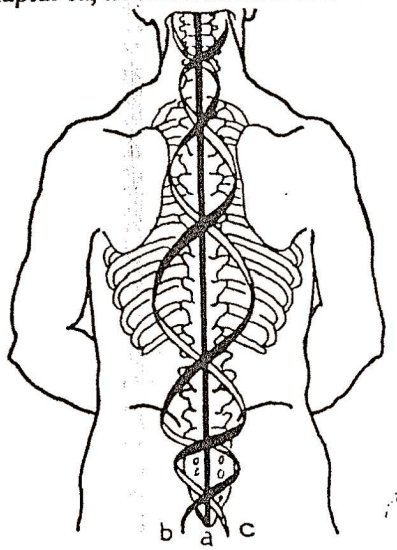


Figura nr.23 Cele trei canale energetice
a) canalul central sushumna; b) canalul lunar, ida; c) canalul solar, pingala.

În mod obişnuit, energiile circulă, în principal, prin cele două canale, canalul central fiind alăturat. El se deschide prin accesiunea energiei vitale numite de vechii indieni kendalini şi care se află în stare latentă în chakra rădăcinii. O dată cu ascensiunea acestui tip de energie prin canalul central, scade activitatea celorlalte două canale.

Putem verifica foarte simplu care canal funcţionează, la ce capacitate şi în ce perioadă de timp. Tehnica de verificare se bazează pe cunoaşterea faptului că **ida** şi **pingala** îşi termină ascensiunea în nări: ida în nara stângă, pingala în nara dreaptă. Procedăm în următorul mod: alternativ, se obturează când o nară când cealaltă observând pe care din ele se respiră mai uşor. Corespunzător acelei nări, aflăm despre care canal este vorba. Testând respiraţia la intervale de timp de aproximativ 10-15 minute vom observa că

funcţionarea celor două canale se face alternativ la un interval de aproximativ două ore. Cu puţin antrenament, analizând intensitatea respiraţiei pe nara "predominantă" se poate ajunge să se determine ora cu o aproximaţie de câteva minute. Merită să încercaţi. În partea din faţă a corpului, corespunzător celor trei canale prezentate, se află corespondentele acestora doar că ele nu se mai împletesc ci se deplasează pe traiectele paralele.

Corespunzător lui ida se află **sarawati** care intermediază manifestarea funcţiilor gândirii, face legătura între mintea din centrul cerebral şi substanţa mentală.

Corespunzător lui pingala este **lakshnu** iar lui sushumna, **medha**. O dată cu dezvoltarea acestui canal se atribuie cunoaşterea evenimentelor din trecut, prezent şi viitor.

Cum am arătat, când energiile curg prin **ida, pingala** nu lucrează iar când **pingala** lucrează, **ida** îşi încetează activitatea. Ele lucrează împreună când lucrează şi canalul central, dar încetează activitatea când kendalini este pe deplin trezită şi are loc deplina ei ascensiune.

Medha porneşte din chakra bazei, mulhadhara, urmăreşte centrul corpului în partea din faţă şi se uneşte în final cu Sahasrara.

Saraswati porneşte tot din chakra, parcurge partea stângă a canalului uritral până în zona testicolelor, respectiv a testiculului stâng. Din partea dreaptă a organelor genitale urcă şi trece la aproximativ trei centimetri de partea stângă a ombilicului. De aici urcă în dreptul inimii fizice de unde porneşte în unghi drept un canal secundar care se uneşte cu inima spirituală care se află în partea dreaptă a pieptului. De aici, un alt canal porneşte spre zona dorsală şi intersectează canalul central. Din centrul inimii, saraseari urcă, trece la doi centimetri prin dreapta mamelonului stâng, la doi centimetri prin spatele urechii stângi şi se intersectează ulterior cu sushumna.

Lakshmi urcă paralel cu sarawati. Porneşte din centrul energetic al bazei, urcă de-a lungul părţii drpete a canalului uritral până în zona genitală, respectiv a testicolului drept. Din partea dreaptă a rădăcinii organelor genitale porneşte în sus, trece la trei centimetri de ombilic. De aici merge în regiunea inimii spirituale, trece la doi centimetri prin stânga mamelonului drept, urcă până în partea dreaptă a intersecţiei maxilarelor de unde îşi continuă ascensiunea în centrul **ajua** prin partea din spate a urechii drepte la o distanţă de aproximativ doi centrimetri. În centrul energetic ajna se întâlnesc toate cele şase canale

Aceste traiecte energetice au legături cu alte numeroase canale ce parcurg întreg corpul însă ele sunt cele mai importante

CAPITOLUL X

Acesta este Misterul care până în ziua de astăzi a fost ascuns şi ţinut în taină, căci Natura, contopindu-se cu omul, a dat naştere Minunii Minunilor; deoarece omul avea natura armoniei ***Celor şapte****, şi, de la cel de care ţi-am vorbit, Focul şi Spiritul, Natura nu a rămas aşa, ci a născut şapte* ***Oameni****, toţi parte bărbătească şi parte femeiască şi sublimi şi nobili, în conformitate cu* ***Natura Celor Şapte Stăpânitori****.*
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

ENERGETICA SUBTILĂ A CORPURILOR

Se definesc **şapte planuri energetice** caracterizate prin vibraţii cu frecvenţe şi lungimi de undă diferite, cu densităţi şi compoziţii diferite, cu diferite însuşiri, funcţiuni şi proprietăţi.

În ordinea creşterii vibraţiilor aceste planuri sunt : **fizic, eteric** (vital, energetic), **emoţional** (astral), **mental, cauzal, spiritual** şi **atmic**. Fiecărui plan sau nivel energetic îi corespunde câte un **corp subtil** al fiinţei umane.

Corpul fizic cuprinde tot ceea ce poate fi sesizat cu cele cinci simţuri umane şi cu aparatura creată pentru extinderea acestora. Procesul din domeniului fizic - inclusiv cele din corpul uman sunt expresia unor structuri energetice din nivele mai înalte.

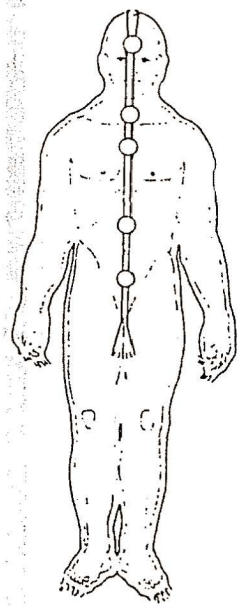


Figura nr. 24a. Corpul eteric

Corpul eteric are o culoare gri-lăptos până la albastru şi reprezintă matricea energetică, planul de construcţie pentru dezvoltarea şi funcţionarea corpului fizic. Informaţiile stocate la acest nivel sunt preluate de corpul fizic şi prin intermediul genelor. El poate fi considerat ca un **câmp de energie holografică** suprapus corpului fizic.

În corpul eteric se regăsesc câmpurile energetice ale tuturor organelor din corp. El se află la o distanţă de doi - trei centimetri de corpul fizic. În el se găsesc cel puţin **72.000 de canale** (după unii tibetani ar fi circa 360.000), nervi de lumină pe care vechii indieni le denumesc **nadis** iar tibetanii **tza**. În aceste mii de canale circulă **energia universală** numită **prana** de vechii indieni şi **levan** de către unii tibetani. Acest corp este vitalizat de energia universală şi este o **interfaţă** între energiile înalte şi corpul fizic.

Dintre cele 72.000 canale, trei joacă un rol fundamental pe care le vom studia ulterior în detaliu.

Deoarece **corpul eteric reprezintă matricea energetică a corpului fizic**, înseamnă că bolile manifestate la nivelul corpului fizic pot fi ameliorate cel mai bine acţionându-se la nivelul corpului energetic.

Corpul emoţional sau astral, reprezintă **lumea sentimentelor** noastre şi are o structură mai fină decât precedentele două corpuri. El înfăşoară corpul fizic depăşindu-l cu aproximativ un lat de palmă (10-17 cm). El ţine loc de pasarelă între corpul fizic şi spiritual.

Unele tradiţii arată că termenul **"astral"** a fost utillizat mai întâi de către **Paracelsus** în secolul al XVI-lea pentru a desemna **câmpul eteric**. Totuşi, de-a lungul timpului, folosirea termenului şi semnificaţia sa s-au schimbat, ele referindu-se în prezent la registrul emoţiilor.

Acest corp se compune din **materie astrală*** care reprezintă câmpul energetic ce vibrează cu o frecvenţă mai înaltă decât corpul eteric. Corpul astral este compus din frecvenţe ce depăşesc mult percepţia normală dar este o componentă a vieţii umane **multidimensionale****. El nu poate fi văzut decât de persoane care au început să-şi activeze anumite potenţiale. El înconjoară corpul fizic şi corpul eteric păstrând forma umanoidă la un lat de palmă de corpul fizic. La nivelul acestui corp se găsesc codificate memoriile timpurilor vechi. Toate ataşamentele nerezolvate ale trecutului se regăsesc acolo. Această **memorie astrală** formează şi ocupă o **bandă de frecvenţă superioară** celorlalte câmpuri precedente. El este realmente universal. Lumea de energie fluidă în mişcare deosebit de rapidă, încărcată de simboluri şi imagini, ne pot umple de frici şi angoase care ne determină să evoluăm.

Acest corp este reponsabil de ideile false ca şi de gândurile nobile, pozitive, până la idealurile înalte. Istoria vieţilor noastre este înscrisă acolo, este o adevărată bandă înregistrată cu iubire, ură, succes, descurajări, sacrificii şi aspiraţii, o imagine în mişcare care reflectă potenţialele realizate, cele nerealizate încă şi dinamica lui "aici şi acolo". Cei care au fost aproape de moarte, în acele clipe, ultimele, le-a trecut prin faţa ochilor întreaga viaţă într-o secundă.

La 80 de centimetri de cel de al-III-lea ochi (ajna) se află un loc de focalizare al astralului, este o **poartă** ce permite fiinţei să se deschidă către ceea ce numim **"lumea astrală"**. Pentru cei care percep, corpul astral are o **structură multicoloră,** funcţie de starea de conştienţă. Culorile lui arată **calitatea** şi **intensitatea sentimentelor** persoanei. Conflictele interne pot fi percepute prin contrast, umbră şi poziţia culorilor.

---

* astral = nematerial, în sens de spirit.

** Lectura multidimensională = citire simultană a diferitelor memorii legate între ele şi situate în mai multe corpuri în acelaşi timp, inclusiv corpul fizic.

Textura corpului astral este flexibilă, fluidă. Are proprietatea de a se întinde în mod considerabil dar marginile îi sunt clar conturate. Caracteristicile corpului astral oferă indicaţii importante asupra fiinţei umane şi permit decelarea oricărei vibraţii anormale.

Caracteristica principală a acestui corp este **dinamismul**. La majoritatea oamenilor el variază în funcţie de starea sufletească. Culorile pot apare sau dispare, se pot închide sau deschide. Energiile sunt în mişcare permanentă. De exemplu, cineva care se bucură de prezenţa unui prieten va avea motiv de culori armonios cu nuanţe din gama roz, pe când în cursul meditaţiei sau a rugăciunii acestea pot deveni verzi., albastre sau aurii. Izbucnirile de furie dau acestui câmp reflexe roşii. Nuanţele cenuşii arată ura sau sentimente de frecvenţe extrem de joase.

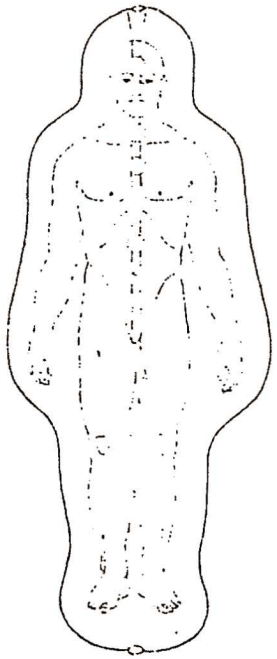


Figura nr. 24 b Corpul emoţional (astral)

Corpul astral, ca şi cel eteric, are **şapte chakre majore**. Acesti centri astrali sunt **emiţători - receptori de energie astrală** care, la rândul ei

este filtrată şi dirijată către **chakrele periferice** prin nadisuri. Această energie acţionează la nivel fizic asupra funcţiilor glandulare şi/sau nervoase. Câmpul astral fiind legat de expresia emoţională, chakrele astrale sunt perturbate de fiecare dată când starea emoţională este tulburată şi ele induc un dezechilibru în corpul fizic. **Expresia emoţională** a personalităţii fiecăruia dintre noi are efecte asupra funcţionării hormonale şi glandulare până la nivelul de activitate celulară. Recunoaşterea influenţelor astrale asupra echilibrului dinamic a unei fiinţe umane este recunoscut şi în medicina convenţională.

Endocrinologii recunosc că anumite dezechilibre emoţionale sunt legate de tipuri de disfuncţii glandulare nerecunoscând totuşi că activitatea hormonală a glandelor endocrine majore este dependentă de influenţele energetice ale chakrelor corespunzătoare.

Corpul astral constituie vehiculul cu care se realizează conştiinţa extinsă, reprezintă sediul conştiinţei. Corpul astral se proiectează în afara corpului fizic, păstrând cu aceasta o legătură filiformă, elastică, rezistentă, conştiinţa omului putând călătorii în lumea astrală şi culege informaţii care apoi se vor imprima în memoria fizică a persoanei în cauză, aceşti prim centri nervoşi care deservesc subconştientul.

Pentru a realiza contiinţa extinsă, de fapt, primul pas reprezintă extracorporalizarea, adică introducerea în subconştient a dorinţei puternice de a obţine informaţiile inaccesibile de care ai nevoie numai sub motivaţia unei fapte bune.

Corpul mental îşi găseşte expresia în câmpul prin care se manifestă **spiritul**. El vibrează la o frecvenţă şi mai înaltă decât corpul astral şi se întrepătrunde cu acesta. Este nivelul gândirii şi al înţelegerii. Acest corp apare **de culoare galben strălucitoare**. El este solicitat foarte puternic în timp ce corpul emoţionai este solicitat relativ mai puţin.

În domeniul mental are loc un **proces de gândire liniară** asemănător celui folosit la construirea calculatoarelor electronice inclusiv a celor mai performante.

Corpul mental este oval, mai mare şi mai puţin dens decât corpul astral; înfăşoară corpul fizic depăşindu-l cu circa 25 - 30 de centimetri. Culorile şi calităţile sale arată interesul fiinţei, aptitudinile sale mentale, active sau latente.

În corpul mental găsim **chakre** în legătură cu corpul astral, eteric şi fizic. Ele sunt concentrate pe centrii nervoşi şi principalele glande endocrine. Energia obţinută la nivel mental are efect asupra condiţiei fizice căci există

un **fenomen cascadă** de tipul: **corpul mental** influenţează **corpul astral**, care la rândul lui influenţează **corpul eteric**, şi în fine, ultimul influenţat este **corpul fizic**.

Rezultă că o perturbare în unii din centrii corpului mental va fi transmisă corespunzător la centrii de pe corpul astral, eteric, fizic. În acelaşi timp se micşorează fluxul energetic care provine de la corpul mental. În cazul în care există o relaţie armonioasă între diversele aspecte ale personalităţii, fluxul de energie trece din corp în corp în mod ritmic. În mod obişnuit relaţia este dizarmonică între diferite aspecte ale personalităţii şi se datorează stresului, rigidităţii mentale, furtunilor emoţionale, a tensiunilor acumulate în viaţa de zi cu zi. În toate aceste cazuri, corpul fizic este puternic afectat.

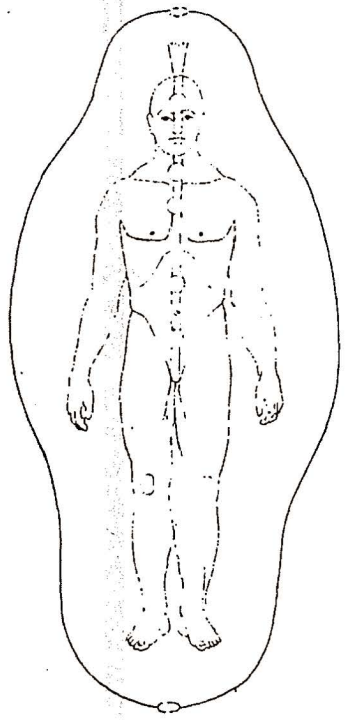


Figura nr. 24 c. Corpul mental

În interiorul corpului mental pot fi văzute **formele gând** ce apar ca nişte picături, acumulări de diferite forme şi de intensităţi luminoase diferite. Lor le

sunt adiţionale diferite culori provenite sub formă de **emanaţii din câmpul emoţional** şi reprezintă trăirea persoanei, starea sa emoţională în legătură cu gândurile emise la un moment dat.

Corpul cauzal are legătură cu intuiţia. Este câmpul cel mai apropiat de ceea ce numim **conştiinţă superioară.** Este compus dintr-o substanţă subtilă cu frecvenţă vibratorie, mai înaltă decât cea a câmpului mental. Este corpul ideilor abstracte; oamenii intuitivi primesc sub forma unui fulger(flash) un întreg informaţional. Nu apare lanţul logic ci o imagine de ansamblu din care pot fi separate tot felul de detalii. Este cel mai vizat dintre corpurile precedente crearea şi transmiterea gândului.

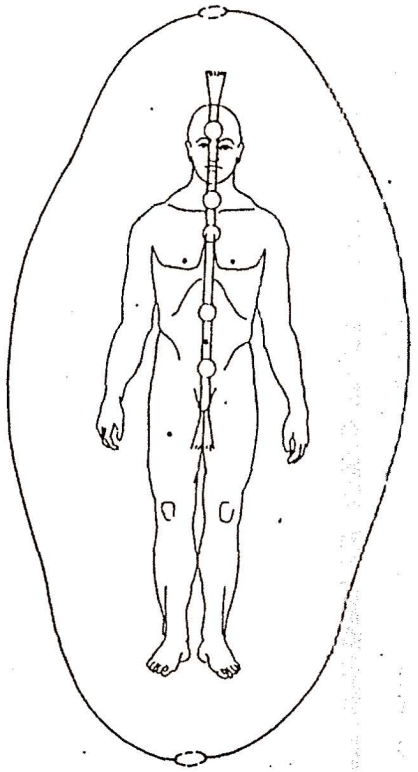


Figura nr. 24 d. Corpul cauzal

Conştienta cauzală este legată de cele cinci simţuri în timp ce corpul mental studiază detaliul subiectului. Acest corp lucrează cu imagini

obţinute prin canalul senzâţiilor putând să reacţioneze analitic asupra lucrurilor concrete. Corpul cauzal este în legătură cu **esenţa lucrurilor**, cu **cauze reale ascunse după aparent.. Dacă în celelalte corpuri se lucrează** cu emoţii, idei şi concepte, în corpul cauzal se lucrează cu **cauze esenţiale**.

Terapiile cauzale - cele care se fac pe corpul cauzal - au efecte deosebit de puternice.

Corpul cauzal conţine tot ceea ce fiecare dintre noi a dobândit de-a lungul evoluţiei sale şi este un amestec al calităţilor cele mai înalte ale binelui: **intuiţia, cunoaşterea directă, creativitatea, credinţa** şi de aici rezultă că poate fi numit vehicol al conştienţei SINE-lui.

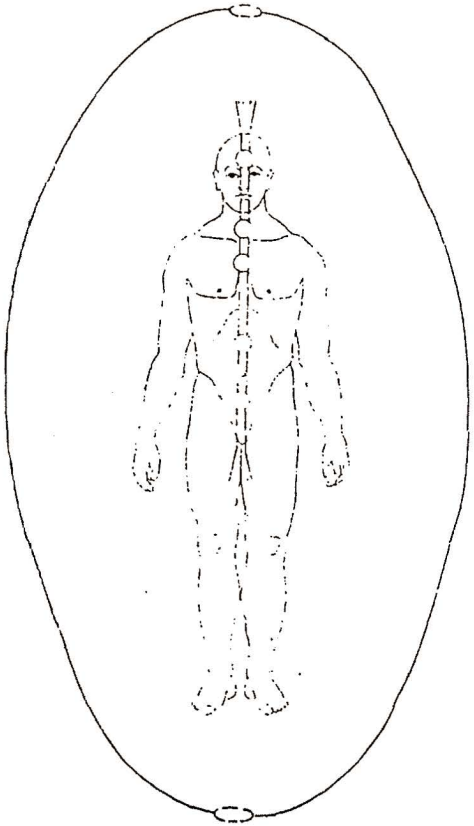


Figura nr. 24 e. Corpul spiritual

Clarvăzătorii percep corpul cauzal, palid şi foarte eterat, cu culori irizate ca cele ale balonaşelor de săpun. La nivelul corpului cauzal **sinele*** nu mai este comprimat (sinele sau Eu-l interior), închis în limitele obişnuite ale spaţiului şi timpului, al cauzalităţii; el poate să trăiască universalitatea vieţii şi să perceapă "de ce-ul" lucrurilor ascunse în cursul evoluţiei.

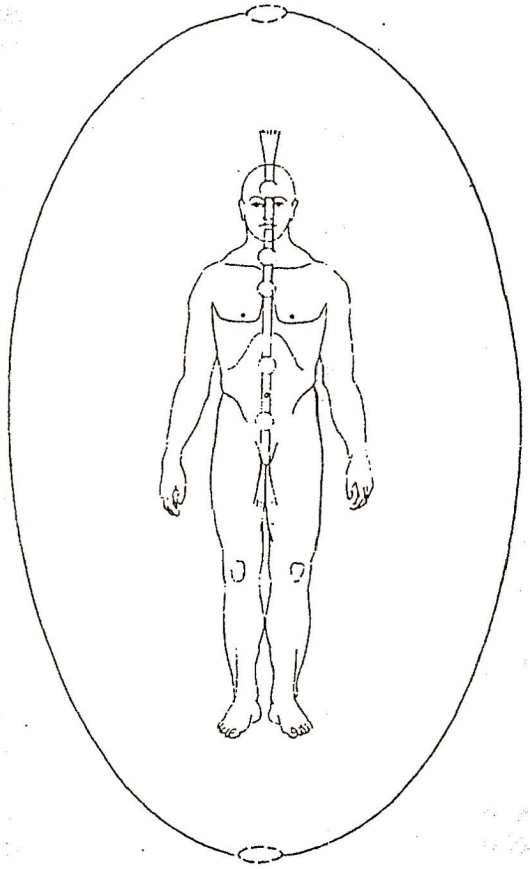


Figura nr. 24 f. Corpul atmic

* SINE = conştiinţă supremă

Există două corpuri de conştienţă înaltă: **corpul spiritual** şi **corpul atmic** (atma cu sensul de Dumnezeu). Aceste două corpuri reprezintă ideea divină, sursa energetică a vieţii noastre şi în acelaşi timp totala lipsă de formă.

După unii clarvăzători, **corpul spiritual** ar îndeplini şi funcţia de matrice, de tipar, **de şablon al corpului eteric**. Atunci când corpul eteric este afectat, este necesar intervenţia pe corpul spiritual pentru a-l readuce la forma iniţială, optimă pentru a-şi putea îndeplini rolul de susţinător şi de coordonator funcţional şi structural şi al corpului fizic.

Corpul spiritual reprezintă **nivelul la care sunetul creează materia** obţinându-se rezultate deosebite prin folosirea sonoterapiei (meloterapia).

Corpul atmic este nivelul la care se trăieşte experienţa extazului spiritual. La el se poate ajunge şi prin autotraining (autotransformare, lucru cu tine însuţi) meditativ. Un indiciu al ridicării gradului de conştienţă la acest nivel este conştientizarea şi trăirea efectivă a legăturii noastre cu întreg universul, când simţim lumina şi iubirea în absolut tot ceea ce există, ca şi când am fi **formaţi din lumină.**

Acest corp apare de **culoare auriu-argintie,** cu aspect opalescent, strălucitor.

Tiparul, şablonul vieţii se află încifrat în acest al şaptelea nivel. El este un model dinamic, în continuă schimbare, după cum individul face uz de **propriul liber arbitru**, de propria-i voinţă, pe tot parcursul vieţii şi devenirii sale.

PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE MODULUI DE LUCRU CU ENERGIILE ÎNALTE CORESPUNZĂTOARE CORPURILOR SUBTILE

Aceste principii pot fi enunţate în felul următor:

1.**Fiecare dintre corpurile energetice comandă, coordonează şi determină corpurile de pe nivele energetice mai joase.**

De exemplu, dacă se lucrează **pe corpul eteric**, efectul se obţine pe **corpul fizic**; dacă se lucrează pe **corpul mental**, rezultă efecte pe **corpul emoţional, eteric, fizic** iar dacă se lucrează pe **corpul cauzal** rezultă efecte pe **corpul mental, emoţional, eteric** şi apoi pe **fizic** etc.

2. **Conştiinţa şi energia intereacţionează reciproc**. Acţionând la un nivel energetic superior se obţin efecte la nivele energetice mai joase şi, prin orientarea **conştienţei apare un flux de energie**. Dacă o problemă nu

poate firezolvată la nivelul planurilor pe care apare, trebuie să se încerce rezolvarea acesteia la un nivel superior. În acest fel problemele complexe se rezolvă foarte simplu.

Pentru rezolvarea diferitelor probleme, eficienţa maximă se obţine dacă se acţionează acolo unde există necesitatea cea mai stringentă la un moment dat.

Deoarece **starea de sănătate* depinde de ehilibrul energetic al corpului** la încercarea de restabilire a acestei stări, eficienţa maximă se va obţine prin înlăturarea celui mai important dezechilibru energetic. **La omul sănătos energiile circulă liber** pe diferitele nivele sau corpuri energetice şi pe canale energetice. Blocarea energiilor, împiedicarea curgerilor în voie a acestora pot avea diferite cauze. De exemplu, o emoţie puternică are ca urmare o crispare a unui muşchi sau a unei grupe musculare, care produce o atenuare a irigării sanguine a zonei respective şi în final un blocaj energetic.

DEZVOLTAREA CORPURILOR SUBTILE

Corpul fizic este o demonstrare deosebită a puterilor pe care le deţine **conştiinţa** în a transforma **energia** în **materie** şi **materia** în **energie**. Înţelegând aceasta este necesar să se înceteze cu limitările şi închiderile în sine.

Totalul de cunoaştere care poate rezulta din **interacţiunea timp - gândire** este imens, comparativ cu volumul de cunoştinţe oferit de ştiinţă. Trupul fizic este un transformator natural, capabil să transforme alte forme de energii şi materie. El are posibilitatea de a accede şi la alte surse alternative sau latente, altele decât cele de hrană pentru a se putea manifesta pe sine. Este de altfel, cunoscută cazuistica fenomenelor de **inedia**.**

Aceste afirmaţii se susţin şi prin executarea următoarei experienţe

---

* **Starea de sănătate** = 100 % când sarcina energetică (SE) = 0,8 metri iar integritatea structurală şi funcţională a întregului sistem cât şi al componentelor luate separat = 100%.**Integritate** = întreg, complet din punct de vedere al funcţionării şi al structurii (materiale şi energetice). Prin atitudinea fiecăruia dintre noi, acordând atenţie şi necesităţilor altora, se poate evita apariţia unor blocaje pe meridianele energetice. Atitudinea prevenitoare faţă de alţii poate aduce avantaje pentru fiecare în parte (vezi circulaţia auto) deoarece bolile au cauze diferite şi, deşi am dori să le vindecăm imediat şi complet, nu întotdeauna acest lucru este posibil. Cantonarea acestor cauze poate avea loc în diferite planuri energetice, de obicei la nivele superioare celui pe care le manifestă.

** Inedia = capacitatea unui subiect de a trăi şi desfăşura o activitate normală pe timp nedefinit, în absenţa oricărei forme cunoscute de alimentaţie (din lat. inedia "privare de hrană , fără hrană"). Definiţie A. Pătruţ.

simple: se stabilesc drept repere pentru măsurare prima "brăţară" (cută) de la încheietura palmei. Apoi se suprapun cele două repere, se alătură palmele şi se observă care degete şi de la care mână sunt mai lungi, care sunt mai scurte sau dacă sunt egale. Cu mâinile la înălţimea privirii, se doreşte cu toată fiinţa ca degetele de la o mână să crească, să se lungească faţă de degetele celeilalte mâini. Pentru o mai bună concentrare pe mental se poate rosti cu voce tare : **"Doresc ca degetele de la mâna dreaptă** (sau stângă) **să fie mai lungi cu doi centimetri faţă de degetele de la mâna stângă** (respectiv dreaptă)". Se continuă activităţile întrerupte cu măsurarea palmelor. După aproximativ cinci minute se remăsoară palmele folosind reperele iniţiale şi se constată, în toate cazurile, rezultatul dorit. Pentru readucerea degetelor la lungimea iniţială se procedează identic, cu specificaţia că, de această dată, se urmăreşte descreşterea degetelor.

La **cursurile de percepţii extrasenzoriale şi bioterapie** organizate de noi, această experienţă se realizează chiar la început, în primele minute. După ce cursanţii, chiar dacă iniţial erau neîncrezători, reuşeau să obţină **elongaţia*** degetelor, reversibilitatea fenomenului (revenirea la lungimea iniţială) se executa **"văzând cu ochii"**. Practic, cu mâinile împreunate, cu semnele reper suprapuse, se depărtează palmele la vârful degetelor menţinând bazele podurilor palmelor lipite. În această poziţie, pe concentrarea **"Doresc ca degetele de la mâna dreaptă (stângă) să descrească şi să ajungă la aceeaşi lungime cu degetele de la mâna stângă (dreaptă) văzând cu ochii"** se urmăreşte cum, efectiv, degetele se scurtează şi se poate urmări desfăşurarea fenomenului.

Bineneţeles că fenomenul poate fi indus şi de către o altă persoană, cu participarea voită sau nu a subiectului dar despre aceasta, în alt capitol.

Organizarea minte-corp reprezintă interfaţa dintre planul manifest-respectiv corpul fizic şi toate celelalte planuri, de la eteric până la atmic şi chiar mai depare (există cel puţin 16 câmpuri).

Indicatori de dezvoltare: sănătatea fizică, rezistenţa la efort, capacitatea de muncă, forţa fizică, dorinţa de viaţă.

Metode de dezvoltare gimnastică; alimentaţia naturală; masaj etc.

Metode de lucru cu corpul fizic: Medicina acţionează prin intermediul

*elongaţia reprezintă capacitatea de creştere temporară a dimensiunilor corporale. Acest fenomen se încadrează în categoria BCI - biocontrol interior. Această categorie reuneşte fenomene al căror aspect aparent aste o acţiune de autocontrol a unui sistem viu asupra propriului sistem. deci o acţiune de autocontrol (Definiţie de A. Patru)

medicamentelor asupra corpului fizic şi, prin intermediul lui asupra corpului imediat următor (eteric). Alte tipuri de terapii pot acţiona :

- **acupunctura**: asupra corpului eteric şi fizic;
- **cromoterapia**: asupra corpului astral, eteric şi fizic;
- **meloterapia**: asupra corpului spiritual, mental, astral, eteric şi fizic;
- **aromoterapia**: asupra corpului astral, eteric şi fizic;
- **homeopatia**: diluţiile joase acţionează asupra corpului eteric şi fizic;
- **terapia reflexogenă**: se bazează pe faptul că fiecare organ are o anumită zonă repartizată pe tălpi, palme, urechi (de fapt întreg corpul este un sistem holografic) care, stimulată, acţionează asupra organului reprezentat;
- **magnetoterapia**: se bazează pe influenţa fluxului magnetic asupra corpurilor;
- **masajul clasic manual** este prelucrarea metodică şi sistematică a părţilor moi ale corpului uman prin mijloace manuale sau instrumentale în scopul de întreţinere a sănătăţii şi bunei funcţionări a organismului, în scop igienic dar şi pentru prevenirea unor tulburări funcţionale ca: surmenaj, edeme şi, nu în ultimul rând, tratarea unor afecţiuni organice şi funcţionale ale traumatismelor aparatului locomotor.

*
* *

Exerciţii pentru activarea circulaţiei sanguine

Acest exerciţiu se recomandă să se efectueze zilnic în funcţie de necesităţi, întotdeauna înainte de a începe tratamentul asupra propriei persoane sau asupra unui pacient.

Faza 1. Oxigenarea rapidă a sângelui prin respiraţia circulară: aşezat sau în picioare se execută ciclul respirator inspiraţie-expiraţie numai pe nas sau numai pe gură, rapid, fără pauze între inspir-expir şi fără pauze între cicluri. Un ciclu inspir-expir durează circa o secundă şi se execută 20-30 de astfel de cicluri. Inspiraţia se face cu aprovizionarea cu aer a părţii superioare a cutiei toracice iar în faza de expir se lasă cutia toracică şi umerii să cadă liber.

Faza 2. Mişcarea uşoară a mâinilor pe lângă corp înainte şi înapoi de câteva ori cu degetele puţin răsfirate, conştientizând rezistenţa slabă a aerului ca fiind a unui fluid dens (fără a încorda muşchii). Se execută de cel puţin douăzeci şi patru de ori.

Faza 3. Se execută 164 de cicluri din **"ritul de întinerire a împăratului chinez"** care constă dintr-o mişcare vibratorie de amplitudine mică ce se execută în sens vertical, în picioare, fără dezlipirea călcâielor de pe sol.

Faza 4. O altă metodă constă în a efectua **"Meditaţia celor şapte glande"**.

Putem spune că o persoană este sănătoasă atunci când energiile circulă în organism şi ele sunt echilibrate.

Glandele endocrine, prin intermediul secreţiilor* lor care se varsă direct în sânge, fiind transportate astfel în întreg corpul, influenţează diferitele sisteme ale căror activitate este stimulată sau inhibată, după caz.

În sistemul energetic uman, fiecărui **centru energetic principal** îi corespunde **o glandă (perechi de glande) endocrine** în dreptul căreia este şi poziţionată de altfel.

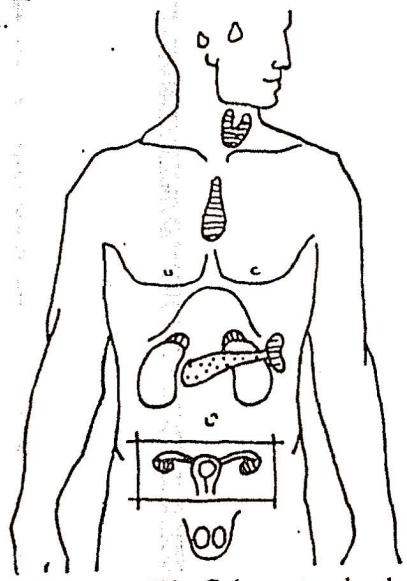


Figura nr. 25 Cele şapte glande

*Hormoni = Mesageri chimici produşi de glandele endocrine în cantităţi foarte mici prin care este influenţată fiecare celulă a corpului uman.

1. Glandele sexuale - prostata şi testicolele la bărbaţi, ovarele, uterul, vaginul şi sânii la femei sunt cele mai importante glande - din punct de vedere energetic - deoarece sunt cele care produc energie pentru celelalte şase glande. Ele răspund de secreţiile de **hormoni specifici** testosteronul la bărbaţi şi esterogen şi progesteron la femei) de **energie sexuală**, de răspunsul sexual şi de reproducere. Ele determină ansamblul personalităţii umane. Funcţionarea lor normală produce **simpatia, atracţia fizică şi psihică, dragostea; asigură tinereţea, siguranţa şi forţa energetică** a omului. Deficienţele în funcţionare produc **zgârcenia, teama, închiderea în sine**.

2. Glandele suprarenale şi rinichii

Rinichii au forma unor boabe de fasole şi sunt aşezaţi în cavitatea abdominală spre coloană, cel drept poziţionat, de obicei, mai jos decât cel stâng. Unele celule din rinichi au rol de **secreţie endocrină** în special pentru creşterea **presiunii sanguine** sau pentru **stimularea producţiei de celule roşii**.

Glandele suprarenale sunt situate spre extremitatea superioară a rinichilor şi participă la **funcţiile rinichilor, oaselor, măduvii osoase** şi ale **măduvii spinării.**

În lipsa lor, în scurt timp se instalează starea letală. În cortex ele produc **hormonii steroizi şi glucocortizoni, hormoni mineralo-corticoizi** care au rol - primii enumeraţi - în metabolismul hidraţilor de carbon, a lipidelor, a proteinelor iar ceilalţi, reglează tensiunea sanguină şi volumul sângelui în circulaţie.

Zona internă (medula) secretă **adrenalina** care este implicată în reacţiile de tip "atac sau fugă" şi **noradrenalina** care produce **vasoconstricţii** ce au ca rezultat mărirea presiunii sanguine. Stimularea secreţiei lor la impulsuri nervoase venite de la sistemul nervos simpatic în momente de stress fizic şi/sau mental provoacă o amplificare a forţei, vitalităţii, o activare a creierului şi sistemului nervos simpatic, inima bate mai puternic şi mai rapid, pupilele se dilată, respiraţia este mai rapidă, creşte temperatura corpului şi metabolismul bazal. Scade apetitul şi mobilitatea.

O secreţie scăzută a adrenalinei caracterizează o persoană sensibilă la frig, cu mâini şi picioare reci, fără poftă de mâncare, care îşi face uşor griji, plânge uşor, face depresii nervoase. La copii este încetinită creşterea, capacitatea de învăţare este scăzută, fiind tot timpul grăbiţi şi greu de stăpânit.

3. Splina şi pancreasul

Splina este situată între stomac şi diafragmă, la extremitatea stângă a acestora. Are culoarea albastru-roşiatică, este spongioasă şi fragilă. Controlează procesul de distrugere a eritrocitelor îmbătrânite.

Este locul prin care corpul fizic este vitalizat de **energia solară.**

Pancreasul are rol important în controlul sistemului digestiv luat în ansamblu. **Controlează nivelul glucozei în sânge** şi reglează temperatura corpului.

O funcţionare defectuoasă a pancreasului determină un dezechilibru al gladelor suprarenale, în primul rând. Ulterior sunt afectaţi rinichii şi glandele sexuale.

Şocurile emoţionale sau stările depresive perturbă uşor glandele Langerhaus din pancreas care produc insulina.

4. Timusul, situat sub stern, între cei doi plămâni, este glanda dezvoltării copilului. După pubertate ea îşi diminuează treptat dimensiunile şi funcţionalitatea.

Reglează inima, sistemul circular şi sistemul imunitar. Acţionarea ei poate să stopeze **procesul de îmbătrânire** şi chiar să ducă la întinerire. Atunci părul cărunt redevine negru, dinţii cresc din nou, persoana are din nou o înfăţişare tinerească.

Starea de funcţionare a timusului se verifică uşor. Se apasă pe stern într-un punct situat la mijlocul distanţei şi pe linia ce uneşte cele două mameloane. Dacă punctul este sensibil la durere înseamnă că această glandă nu funcţionează normal.

5. Glanda tiroidă, se află situată în partea anterioară a gâtului. Este originară din **ţesutul primordial** ca şi lobul anterior al glandei pituitare. Secretă **hormonul tiroxină** care are iod în compoziţia sa şi controlează consumul de oxigen. Dacă vom cuantifica acest consum în unitatea de timp obţinem intensitatea metabolismului.

O cantitate prea mare de hormon determină creşterea nervozităţii, a setei, a ritmului respirator, a ritmului cardiac, determină urinarea frecventă, insomnia, intoleranţa la căldură, scăderi în greutate.

O cantitate prea mică determină o încetinire a activităţii individului,

este inert, fără vlagă, gras.

Paratiroidele sunt aşezate în gât lângă tiroidă şi **controlează repartizarea fosforului şi a calciului**, elemente de care depind echilibrul nervos şi rezistenţa la stările emoţionale.

Tiroida controlează creşterea corpului fizic, reglează metabolismul celular, contribuie la dezvoltarea mentală.

6. Glanda pituitară (hipofiza) se află în centrul cutiei craniene, la baza creierului, exact în spatele rădăcinii nasului. Are mărimea unei boabe de fasole şi o culoare galbenă-verzuie. Este segmentată iar în partea anterioară este formată dintr-un ţesut endocrin ce produce **hormoni** ai creşterii, de stimulare a cortexului suprarenal, a tiroidei, a laptelui matern sau a pigmenţilor pielii. Partea posterioară este o **expresie a hipotalamusului** care, prin agenţi stimulatori şi inhibitori reglează **activitatea pituitoidei**. Ea este formată dintr-un ţesut nervos care este o excrescenţă a celei mai arhaice părţi a sistemului nervos.

Hipotalamusul şi pituitara (hipofiza) sunt corelate funcţional şi anatomic. Gândurile, speranţele şi bucuriile, grijile, necazurile, constituţia nervoasă, memoria, înţelepciunea şi inteligenţa sunt influenţate de funcţionarea complexului format din hipotalamus şi pituitară.

7. Glanda pineală (epifiza) acţionează direct asupra tuturor celorlalte glande. Este în formă de con de diametrul unui bob de grâu şi este lungă de aproximativ un centimetru. Cântăreşte cam o zecime de gram şi este situată în centrul capului peste al treilea ventricol al creierului. Are în compoziţie celule ce conţin un pigment sensibil la lumină ca şi celulele retinei.

Glanda pineală(epifiza) reprezintă **centrul psihic şi spiritual** al omului. Conştiinţa şi intuiţia sunt asociate acestei glande.

Pentru o paranteză interesantă arătăm că unghiile încarnate apar de obicei la catlul de sus al unghiei degetului mate. Acolo punctul reflex pentru glanda pineală. Această situaţie se întâlneşte la o rezintenţă mentală la receptarea energiei superioare şi la mişcarea sau transformarea la acest nivel.

Glandele sexuale constituie baza comportamentului glandular şi fiecare dintre sistemele glandulare ale acestui complex susţine un altul, după o ordine ascendentă.

Atunci când un sistem glandular este îndepărtat pe cale chirurgicală se produce o stare de dezechilibru permanent. Fiecare glandă depinde de

celelalte prin alimentarea ei cu energie şi se poate compara cu un sistem de vase comunicante.

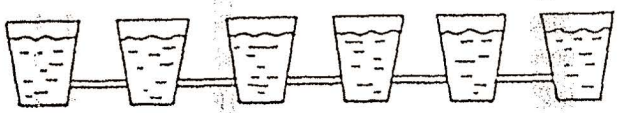


Figura nr. 26. Vase comunicante.

Atunci când un "vas" este plin, cedează din plenitudinea sa - prin intermediul tuburilor - tuturor celorlalte "vase". Dacă dintr-un motiv oarecare, într-un vas va scădea nivelul, el va primi necesarul pentru echilibrare de la celelalte vase. În acest caz nivelul general energetic al sistemului scade.

Dacă a apărut starea de slabiciune sau de boală, o glandă este lipsită de energie. În această situaţie, se restabileşte echilibrul fluxului de energie, se stimulează acest flux, pentru a ridica nivelul de energie al organismului la maximum necesar.

Cu ajutorul acestei metode de umplere a vaselor comunicante se poate resorbi slăbiciunea existentă, deci poate interveni vindecarea, întrebuinţând în acelaşi timp ordinul de energie superior pentru deschiderea centrilor spirituali.

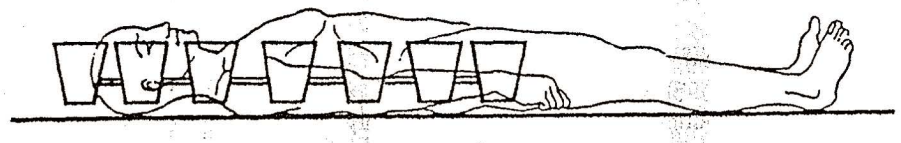


Figura nr. 27. Metoda celor şapte glande

Execuţie practică

Se poate realiza stând pe scaun în **protopostură** sau **culcat**. În amândouă situaţiile, la început **se urmăreşte respiraţia** timp de 15 - 20 de cicluri respiratorii. Se realizează astfel relaxarea musculară, mentală şi spirituală.

În spatele ochilor închişi, **se vizualizează** corpul întins la orizontală şi câte un vas în dreptul fiecărei glande. Vasele sunt legate între ele prin conducte subţiri. Nivelul de fluid din vase este la nivel minim.

Cu fiecare **inspiraţie** se preia din **energia universală** cu fiecare **expiraţie** se adaugă **fluid** în primul vas. Se urmăreşte cum, pe baza principiului vaselor comunicante, primul vas cedează din plinul său la celelate vase din sistem, rând pe rând.

Circulaţia fluidului se conştientizează sub forma unei senzaţii care trece din vas în vas, din glandă în glandă.

Se continuă astfel până când toate vasele sunt la nivelul maxim posibil şi se instaurează o stare de bine, de plenitudine, de satisfacţie. Se savurează senzaţia câteva momente, se respiră adânc de câteva ori, se revine încet AICI şi ACUM.

*
* *

Corpul eteric - se vizualizează* de culoare portocalie. Centrul energetic corespondent (chakra) este **swandisthana** (portocaliu).

Bine dezvoltat, exclude bolile, îl face pe om rezistent şi apt de muncă. Din corpul eteric se dezvoltă şi corpul imediat următor: corpul astral.

Indicatori ai dezvoltării: sănătate fizică, rezistenţă la efort, capacitate de muncă, suplete a corpului, forţa fizică şi potenţa.

Metode de dezvoltare: gimnastică respiratorie, toate formele de sport, alimentaţia raţională; înfometarea regulată, exerciţii de refacere a energiei consumate.

*
* *

Corpul emoţional sau astral se vizualizează de culoare galbenă şi îi corespunde **chakra manipura**.

---

* vizualizare: vedere cu ochii închişi, cu "ochii minţii" a planurilor subtile. Este în strânsă legătură cu nivelul de cunoaştere în domeniul investigat, de inteligenţă şi capacitatea persoanei care vizualizează de a realiza conexiuni între simbolistică, realitate şi imaginaţie.

Indicatori ai dezvoltării: vigoare, spirit activ; îi este caracteri-stică vitalitatea, capacitatea de a fi vesel, de a simţi bucuria, de a râde din tot sufletul.

Gradul înalt de dezvoltare astral este legat de ştiinţa identificării profunde cu un alt model individual.

Metode de dezvoltare: băi zilnice în ape reci (**apa** este legată de **energiile astrale**), mersul cu picioarele goale pe pământ, meditaţii asupra gustului, mirosului, căldurii, frigului, etc.

*
* *

Corpul mental se vizualizează de culoare verde. Centrul energetic corespondent este **anahata**.

Indicatori ai dezvoltării: creativitatea, rezistenţa la munca intelectuală, cantitatea şi volumul de cunoştinţe, puterea logicii, memoria logică, viteza de gândire, dragostea pentru ştiinţe filosofice şi/sau exacte, excluderea emoţiilor din procesul de gândire, ştiinţa autocontrolului.

Procesul de acumulare a cunoştinţelor şi de dezvoltare a intelectului poate fi frânat de sentimentul de superioritate, de orgoliu sau de supraexcitare cât şi de excesul de exerciţiu. Excluderea acestora din urmă au ca rezultat dezvoltarea rapidă şi armonioasă a corpului mental.

În acest caz culoarea portcaliu este percepută astfel datorită legăturii intelectuale ce se face între chakra a doua şi corpul subtil corespunzător (al doilea).

În realitate, culoarea percepută cu ochii deschişi - de către **clarvăzători** - este albastră cu striaţii (dungi) verticale mai închise la culoare.

*
* *

Corpul cauzal - se vizualizază de culoare albastră. Chakra corespondentă este **vishuda**.

Indicatori de dezvoltare: înfăptuirea precisă a tuturor normelor şi legilor acelor structuri din care facem parte; îndepărtarea obiceiurilor dăunătoare, a neidentificării şi a practicii înstrăinării, ceea ce presupune un control continuu asupra gândurilor şi emoţiilor având ca rezultat păstrarea energiei pshice; atenţia desăvârşită; economia de forţe, mijloace, timp şi energie; îndeplinirea datoriei; ştiinţa de a lucra cu eficienţă; puterea de

concentrare maximă; abnegaţia; realizarea precisă şi respectarea relaţiilor umane prestabilite.

Dezvoltarea acestui corp în proporţie de 100% determină un transfer de energie pe planul imediat următor de 150%.

*
* *

Corpul spiritual - se vizualizează de culoare **indigo**. Chakra corespondentă este **ajna**.

Indicatori de dezvoltare: dezvoltarea intuiţiei (puterea de a percepe armonia dintr-un obiect, concept sau fenomen); cunoaşterea legii armoniei lumii înconjurătoare şi dragostea către armonie şi frumos; agerimea memoriei vizuale şi auditive; practica de a pătrunde în vis; dezvoltarea vederii spirituale (cel de al treilea ochi); capacitatea de a vizualiza; simţul instinctiv al consonanţelor sau disonanţelor.

*
* *

Corpul atmic - se vizualizează de culoare **violet**. Chakra corespondentă este **sahasrara**.

Pentru a perfecţiona acest corp trebuie conştientizat existenţa egoului sau iubirea de sine care nu permite creşterea în planul violet.

Indicatori de dezvoltare: spiritul de sacrificiu, dorinţa de a trăi pentru alţii; compasiunea şi credinţa; sensibilitatea inimii; credinţa şi încrederea, aspiraţie spre unificare cu divinitatea.

Metode de dezvoltare: meditaţii combinate cu stări de relaxare, unificarea şi dizolvarea Eu-lui, concentrarea atenţiei asupra inimii; perfecţionarea calităţilor ce duc la puritate :sinceritatea, veridicitatea, bunăvoinţa, cordialitatea, onestitatea şi bunăstarea.

Fiecare corp subtil are **propria sa energie**. Cu cât sunt mai dezvoltate aceste corpuri cu atât este mai cuprinzătoare **conştiinţa** lor. Cea mai mare **cantitate de informaţii** este accesibilă corpurilor spiritual, cauzal şi mental, în această ordine.

De la fizic până la mental este **conştiinţa persoanei**, de la mental la atmic este **conştiinţa spiritului**.

Echilibrul deplin al dezvoltării tuturor corpurilor subtile, împiedică creşterea, înaintarea spre un alt nivel. Este necesară **schimbarea de ritm** creată

de nerespectarea conştientă a echilibrului, prin trecerea în prim plan al unui anumit nivel de dezvoltare.

CUM SE LUCREAZĂ CU CORPURILE SUBTILE

Până aici putem reliefa faptul că întotdeauna un nivel energetic superior acţionează asupra unui nivel energetic inferior precum şi asupra celorlalte nivele.

Conştiinţa şi energia merg concomitent, mână în mână.

Acolo unde se îndreaptă conştiinţa apare şi un flux de energie.

Mai multă energie atrage o mărire a conştientizării.

Modul de lucru asupra corpurilor subtile este conceput prindin exerciţii **- terapii** care să acţioneze atât asupra pacienţilor, cât şi din exerciţii pregătioare pentru terapeut.

Toate aceste **exerciţii - terapii** executate corect au influenţe benefice asupra corpurilor energetice superioare. Ansamblul exerciţiilor formează un tot unitar dar pot fi folosite şi singular, de asemenea cu efecte deosebite. Unele dintre aceste exerciţii urmăresc realizarea ameliorării unor maladii. Ele sunt deosebit de eficiente deşi uneori efectele favorabile apar abia după un anumit interval de timp. Efectele exerciţiilor asupra corpului fizic sunt deosebit de puternice. Ţinând cont de cel de al-II-lea principiu de bază al modulului de lucru cu energiile subtile este necesar ca atunci când sunt mai multe persoane, toate să-şi îndrepte atenţia spre cel ce execută tehnica, pentru a creea un suport energetic ajutător.

1.CUM SE LUCREAZĂ CU CORPUL ETERIC

A. EXERCIŢII - TERAPII PENTRU TERAPEUT

A1. Scuturarea mâinilor

Tehnica: Se stă în picioare, relaxat, cu tălpile picioarelor strict paralele şi depărtate la nivelul umerilor. Mâinile sunt aşezate cu palmele în dreptul pieptului, fără să îl atingă, degetele sunt depărtate între ele. Se scuturâ mâinile relaxat astfel încât degetele să se lovească unele de altele cu o frecvenţă foarte mare. Treptat frecvenţa mişcării se micşorează şi oscilaţiile se transmit

întregului corp care se va ridica şi se va coboarâ, inclusiv călcâiele. După ce au fost scuturate mâinile, se scutură succesiv şi picioarele.

Efecte ale exerciţiului: se îmbunătăţeste circulaţia sanguină mai ales în degetele de la mâini şi picioare; prin această scuturare se îndepărtează energiile permanente, de tip balast care atârnă agăţate în câmpul auric.

Practicarea cu regularitate a acestui exerciţiu are ca efect transformarea mâinilor în instrumente foarte eficiente pentru simţirea şi acţionarea energiilor înalte şi în scurt timp mâinile devin, deseori, mai înţelepte decât capul.

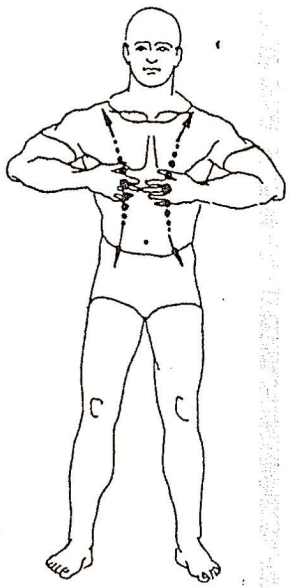


Figura nr. 28 Exerciţiu de scuturare a mâinilor

A2. Urmărirea respiraţiei

Tehnica:

În picioare, relaxat, cu tălpile strict paralele, depărtate la nivelul umerilor, genunchii flectaţi uşor, ochii închişi, bazinul puţin împins în spate. În această poziţie **se urmăreşte respiraţia fără a o influenţa în vreun fel.** După 10 - 15 respiraţii complete se inspiră adânc şi dacă este posibil se aşează pe scaun sau se întinde la orizontală şi se conştientizează existenţa întregului corp. Apoi ochii se deschid încet, se inspiră adânc de câteva ori.

Efecte ale exerciţiului: relaxare, revitalizare, energizare. Produce o stare de uşurare, dezvoltă simţul de observaţie; pentru unii creează senzaţia de oprire în loc a timpului. De aici se evidenţiază faptul că dezvoltarea atenţiei este esenţială pentru activitatea din toate domeniile. Prin **atenţie** se înţelege capacitatea de a observa fără a interveni. Atenţia pură trebuie să deţină următoarele calităţi : să fie orientată spre subiect dar detaşată de problemele lui; să fie continuă, relaxată, deschisă şi calmă.

A3. Înrădăcinarea

Tehnica:

În picioare, relaxat, cu tălpile strict paralele, depărtate la nivelul umerilor, genunchii uşor flexaţi, bazinul uşor împins în spate. Se conştientizează contactul tălpilor cu solul. Ne imaginăm că din bolţile plantare (scobitura tălpilor) ne cresc rădăcini care pătrund în sol; la fiecare inspiraţie se receptionează energia cosmică, iar la fiecare expiraţie rădăcinile se adâncesc tot mai mult în sol până la 100, 200, 300 metri şi chiar mai mult. Se lucrează cu imaginaţia vizuală şi/sau auditivă şi/sau cu cea olfactivă. Se trece apoi la dizolvarea mentală succesivă a tensiunilor din corp, începând cu creştetul capului şi terminând cu tălpile. Ne imaginăm corpul făcut dintr-un material transparent şi vizualizăm tensiunile din corp ca nişte zone întunecate, opace. După fiecare dizolvare, locul se spală cu un lichid oarecare, se clăteşte iar "deşeurile" se îndepărtează prin rădăcinile din tălpi. După ce procesul de dizolvare, clătire şi eliminare s-a încheiat, se urmăreşte procesul respiraţiei. După 10 - 15 cicluri respiratorii se extrag rădăcinile din sol şi chiar se dezlipeşte talpa, o clipă, de pe sol. Se conştientizează contactul tălpilor cu solul, se conştientizează întregul corp, se respiră adânc şi se deschid ochii încet. Exerciţiul se consideră încheiat după ce o eventuală greutate resimţită în picioare este îndepărtată din corp prin intermediul rădăcinilor.

ATENŢIE: Când lucrăm cu pământul ni-l imaginăm ca o fiinţă conştientă cu care suntem într-un schimb benefic permanent. Ne direcţionăm tensiunile noastre interne spre pământ iar prin rădăcinile pe care ni le-am format putem lua energie curată a pământului care are efecte binefăcătoare şi întăritoare asupra noastră. Pământul se descurcă foarte bine cu toate deşeurile inclusiv cele energetice. Este de menţionat că foarte mulţi terapeuţi au de suferit pentru că acumulează energii stagnante de tip deşeu.

În timpul exerciţiului se stă foarte sigur pe tălpi.

Efecte ale exerciţiului: Se obţine o stabilitate mare în plan fizic,

emoţional, mental; se realizează o echilibrare energetică, surplusul din zona capului fiind dirijat spre picioare; se îmbunătăţeşte irigarea sanguină a picioarelelor; se asigură o funcţionare bună a corpurilor şi îndepărtarea de pe acestea a energiilor stagnante, a deşeurilor.

A4. Floarea de nufăr

Tehnica:

În picioare, relaxat cu tălpile paralele depărtate la nivelul umerilor, genunchii uşor flexaţi, bazinul uşor împins în spate. Ne imaginăm că suntem atârnaţi de tavan prin intermediul unei sfori fixate în vârful capului.

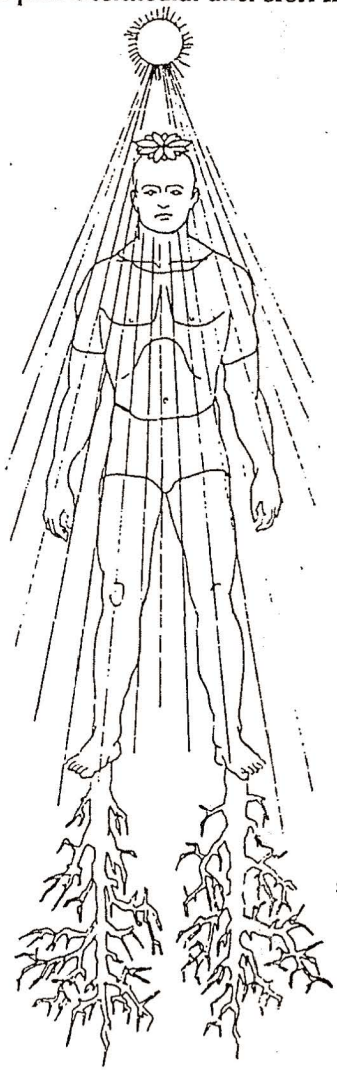


Figura nr. 28 Exerciţiul de înrădăcinare în picioare.

Ca urmare bărbia va fi mai aproape de piept ca de obicei, ceafa este intinsă şi se va lungi puţin. Se poate trece într-o oscilaţie foarte uşoară care permite găsirea unui nou punct de echilibru, faţă spate, stânga dreapta, se închid ochii, relaxat se urmăreşte respiraţia fără a interveni în procesul respirator. Se realizează înrădăcinarea. Se dizolvă tensiunile începând cu creştetul capului. Reziduurile rămase se şterg, se clătesc şi se scurg în pământ prin intermediul rădăcinilor. Ne imaginăm că pe creştetul capului avem o floare de nufăr în faza de boboc, iar deasupra noastră la circa un metru ne imaginăm un soare foarte strălucitor ce emite lumină de culoare albă. Floarea se deschide treptat, petală cu petală până la înflorirea completă, preluând energia benefică a Soarelui, pe care o conduce prin rădăcinile sale formate din sistemul nervos (creier, cerebel, măduva spinării, mănunchiuri nervoase, nervi, ramificaţii nervoase). Simţim energia minunată a **Soarelui Transpersonal** care se răsfrânge în întregul corp, în fiecare celulă a sa. Pentru revenire, după ce se retrag rădăcinile, se conştientizează contactul tălpilor cu solul, se desprind uşor tălpile de sol, se respiră adânc, se întinde, se conştientizează corpul, se deschid ochii.

Efecte ale exerciţiului: încărcare energetică deosebită; se dezvoltă intuiţia, imaginaţia şi atenţia; se lucrează la nivelul corpurilor **spiritual, cauzal, mental, emoţional, eteric, fizic**.

A5. Folosirea energiei telurice

Tehnica:

Se stă în picioare, relaxat, tălpile sunt paralele, depărtate la o lăţime de bazin. Se scutură mâinile, la nivelul pieptului, astfel încât degetele să se lovească între ele cu o frecvenţă foarte mare. Treptat se micşorează frecvenţa iar oscilaţiile se transmit întregului corp care se va ridica şi se va coborâ, inclusiv călcâiele.

După ce se scutură mâinile şi picioarele, în poziţia sezând pe scaun, se adoptă protopostura. Mâinile sunt în poală, arătătoarele şi degetele mari sunt unite formând aproximativ un cerc. Se închid ochii, se urmăreşte respiraţia timp de 10-15 cicluri respiratorii; se realizează **înrădăcinarea**; se obţine poziţia corectă a coloanei vertebrale imaginându-ne că suntem legaţi cu un fir de creştetul capului şi atârnăm de tavan. Se imaginează că pe creştetul capului este aşezat un boboc de **floare de lotus** iar la un metru deasupra acestuia se află un soare strălucitor care trimite o **lumină albă, binefăcătoare**. La **inspiraţie**, prin floarea de lotus, ce se deschide treptat cu fiecare petală, se preia energia binefăcătoare a soarelui care este condusă prin coloana vertebrală până la

coccis, de unde se formează o a treia rădăcină care se adânceşte la fiecare **expiraţie**. Se urmăreşte energia care curge uşor. După câteva respiraţii complete (al căror număr creşte pe măsură ce repetaţi exerciţiul) se inversează sensul de curgere al energiei. Se imaginează că prin cele trei rădăcini se preia **energia clară, perlată** (cu bule strălucitoare - ca apa minerală) de culoare verde strălucitoare şi înviorătoare din interiorul Pământului. Această energie vie, absorbită la fiecare inspiraţie, se transmite în sus în întregul corp până în creştetul capului de unde se revarsă ca o fântână arteziană sub forma unui evantai care înconjoară corpul de jur împrejur.

După câteva respiraţii se readuce conştiinţa în corpul fizic, se revine **"aici şi acum"**, se retrag rădăcinile, se conştientizează contactul cu solul şi cu scaunul, se întinde corpul, se deschid încet ochii.

Efecte obţinute: întărirea corpului fizic şi a celui energetic propriu, în întreg ansamblul său, se dinamizează activitatea tuturor traseelor (principale şi secundare), precum şi lucrul energetic pe toate corpurile, de la **corpul spiritual** la cel **cauzal, mental, emoţional, eteric, fizic**.

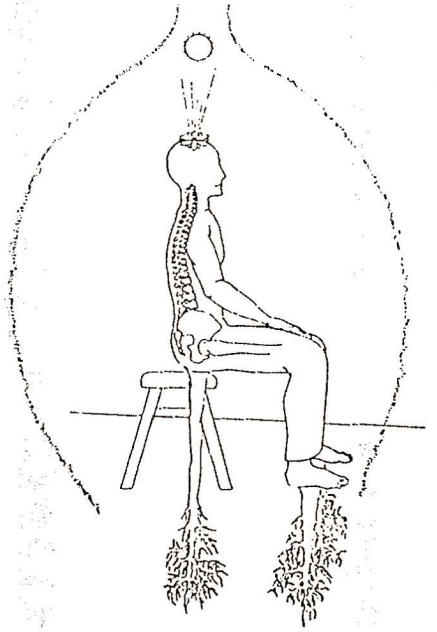


Figura nr. 29. Exerciţiul de înrădăcinare şezând

A.6 Poziţia fătului

Tehnica:

În picioare cu tălpile apropiate lipite perfect de sol, se îndoaie genunchii, corpul coboară până la maximum permis. Tălpile sunt lipite de sol; se cuprind genunchii cu mâinile, capul se aşează cu orbitele pe rotule, se conştientizează respiraţia. Se menţine poziţia obişnuită, de la minimum trei minute până la câteva ore.

Efecte obţinute: fortificarea fizică, emoţională şi mentală; dezvoltă voinţa, asigură mineralizarea corpului fizic, dizolvă tensiunile interne acumulate în timp.

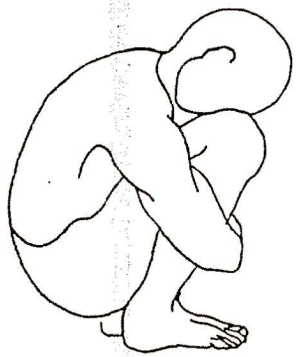


Figura nr. 30. Poziţia fătului.

A.7 Exerciţiu de conştientizare a existenţei corpului fizic

Tehnica:

În poziţia şezând **se urmăreşte respiraţia** timp de 10 - 15 cicluri respiratorii. Prin apăsare uşoară cu degetele şi cu palmele **se masează corpul fizic** începând de la cap, umeri, bust, bazin, membre superioare şi inferioare. În tot acest timp degetele şi palmele simt şi fac să **fie simţite detaliile anatomice** exterioare cât şi cele de profunzime atât cât este posibil. Pe întrebarea **"ACUM ce fac?" "ACUM ce simt?"** se menţin ochii închişi, braţele se aseză pe genunchi. Cu privirea interioară(imaginaţia) se urmăreşte corpul conştientizat anterior. Se pune întrebarea **"Acum ce SIMT?"**. Acolo unde lipsesc detaliile se reia exerciţiul pentru zona respectivă, apoi se deschid ochii încet.

Efecte obţinute : se conştientizează corpul fizic, se întăreşte percepţia

pe vizualizare, se urmăreşte atenţia şi concentrarea.

A8. "Ritul de întinerire a Împăratului chinez"*

Acest exerciţiu - terapie **se execută în picioare**, cu tălpile depărtate la o lăţime de bazin, spatele drept, genunchii flexaţi uşor. Mâinile sunt relaxate şi cad liber pe lângă corp. Ritul constă în **ridicarea şi coborârea verticală a corpului** într-un ritm alert, de 164 de cicluri sus-jos. Este practic o scuturare cu aplitudine mică a întregului corp. Este deosebit de important ca musculatura abdominală să fie relaxată pentru a permite organelor interne să se mişte obţinându-se astfel aşezarea lor normală.

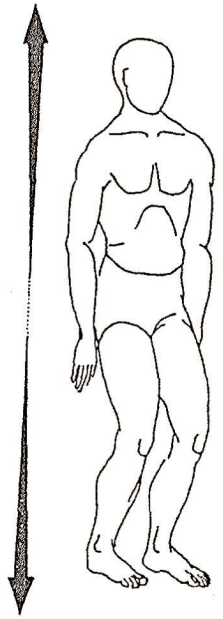


Figura nr. 31. "Ritul de întinerire a Împăratului chinez"

Totodată se obţine mărirea elasticităţii ţesuturilor de susţinere a organelor interne, se efectuează un masaj intern, se fortifică tonusul muscular, se eliberează încheieturile de tensiuni, se limpezeşte privirea şi gândirea, se

* Pentru o documentare suplimentară se recomandă viitoarea lucrare "Rituri..." autor prof. Alexandru Pap

activează circulaţia sanguină şi limfatică, se reglează ritmul cardiac. Efectiv" se scutură" din aură energiile stagnante de tip deşeu, energiile consumate cad şi conştientizăm că ele sunt preluate de către pământ pentru a fi transformate. Se **realizează** centrarea corpurilor subtile, echilibrare energetică, "desfundarea" canalelor energetice şi se reface circulaţia normală a energiei prin ele, se realizează o încărcare energetică deosebită.

Se recomandă practicarea zilnică cel puţin şase luni de zile. Nu se execută de persoanele care au suferit o intervenţie chirurgicală recentă (doar după cel puţin trei luni de zile), de femeile însărcinate şi de persoanele dezechilibrate psihic.

A9. Exerciţiul folosind mantra OM MANI PADME HUM.

În picioare cu tălpile paralele se execută **respiraţia conştientizată** timp de 10-15 cicluri respiratorii, apoi se loveşte cu talpa întreagă, solul, alternativ stânga - dreapta.

Se execută 108 "lovituri" ale solului, de fiecare dată pronunţând un cuvânt din mantră. De exemplu : talpa stângă - OM, talpa dreaptă - MANI, stânga PADME, dreapta HUM,etc. În total sunt 27 de mantre întregi. Se poate accentua efectul dacă picioarele sunt introduse în apă rece pe timpul efectuării exerciţiului.

Efecte obţinute : energizarea foarte puternică pe toate corpurile.

Semnificaţia mantrei este **"Nestemata din Lotus"**.

Ea acţionează ca o forţă armonizatoare în aură. Întăreşte toate formele de energie, echilibrează stările emoţionale şi ajută la "vindecarea" corpurilor. Semnificaţia OM reprezintă totalitatea existenţei şi a sunetului primordial. MANI în traducere liberă înseamnă nestemată şi se referă la un fel de nonmaterie care este impenetrabilă oricărei violenţe sau schimbări. Este simbolul celor mai înalte valori ale minţii. Simbolizează **iluminarea** cu compasiune şi dragoste. Ajută la îndepărtarea energiilor contradictorii din aură. Ajută la eliminarea acestor energii şi la dizolvarea consecinţelor create de prezenţa lor asupra aurei. Practic, rearmonizează aura.

— PADME se traduce prin lotus şi este un simbol al dezvoltării spirituale şi al trezirii energiei celor mai înalte, ajută la limpezirea energiilor stagnante ce perturbă aura.

HUM este un sunet intraductibil prin sine însuşi.

Dacă OM reprezintă sunetul infinit din om şi univers, HUM este

expresia finitului din infinit, reprezintă potenţialul existent în câmpul auric. Sporeşte capacitatea de percepţie asupra modului în care acesta te poate influenţa. Se devine mai conştient de propria aură. HUM stimulează armonia în interiorul acesteia, fapt ce are ca rezultat o mai bună percepere a acestui sistem complex de energie care este fiinţa umană.

Această înşiruire de cuvinte într-o limbă orientală nu este o rugăciune sau o divinizare, o dulare a unor idoli sau zeităţi. Pur şi simplu înşiruirea de vocale şi consoane au o nergetică proprie şi nu trebuiesc interpretate astfel.

B. TEHNICI CURATIVE ASUPRA PACIENŢILOR

B1. Testarea (pipăirea) aurei prin feeling

Se ştie deja că **aura** este câmpul de energie care înconjoară orice formă de materie fie însufleţită sau nu. Orice structură anatomică are o aură, un câmp energetic care o înconjoară. Aura înconjoară corpul fizic din toate direcţiile. La o persoană sănătoasă ea este tridimensională şi de formă ovoidală. Forma, mărimea, culorile şi claritatea acesteia dau indicaţii specifice privind sănătatea fizică, emoţională, mentală şi spirituală a persoanei respective.

Aura poate fi slăbită de următorii factori : regim alimentar neadecvat, lipsa de exerciţii fizice, lipsa de aer curat şi de odihnă, stress, alcool, droguri, tutun, obiceiuri nesănătoase, activitate psihică perturbatoare. Cu cât aura este mai puternică, mai uniformă şi mai vibrantă, cu atât acea persoană este mai sănătoasă şi cu atât mai puţin poate fi influenţată de forţe exterioare.

Verificarea uniformităţii cât şi a **neuniformităţii aurei** se poate face şi cu plamele. Pentru aceasta se fac exerciţii pregătitoare: respiraţie, scuturări, înrădăcinări, "se trage" energie în mâini, se freacă palmele şi se **prelungesc degetele energetice.**

Aceste degete energetice se realizează astfel: se aseză în dreptul umărului stâng, la circa doi centimetri, palma dreaptă în aşa fel încât degetele să fie perpendiculare pe braţ.

Se execută o mişcare de "adunare" şi împingere a energiei de-a lungul braţului spre palme, se continuă mişcarea până dincolo de degetele mâinii stângi până la circa 20 - 30 de centimetri. În continuare se roteşte mâna stângă pentru ca operaţiunea să se efectueze şi pe podul palmei. Se face acelaşi lucru cu mâna stângă pentru lungirea degetelor energetice de la mâna dreaptă. Dacă se privesc mâinile se observă foarte limpede că degetele

energetice sunt mult mai lungi decât în mod obişnuit şi pregătite pentru lucru.

Cu degetele lipite şi palmele alăturate începând de deasupra creştetului capului şi terminând la nivelul tălpilor, se testează (pipăie) aura mai întâi pe partea din faţă apoi pe partea din spate şi lateral. Mişcarea se face foarte încet. Se imaginează pur şi simplu că mâinile au o inteligenţă proprie pe baza căreia îşi dau seama unde se găseşte câmpul energetic al pacientului şi se deplasează cu viteza necesară. Mâinile vor găsi distanţa potrivită şi nu trebuie decât să urmărim cu privirea ce fac mâinile.

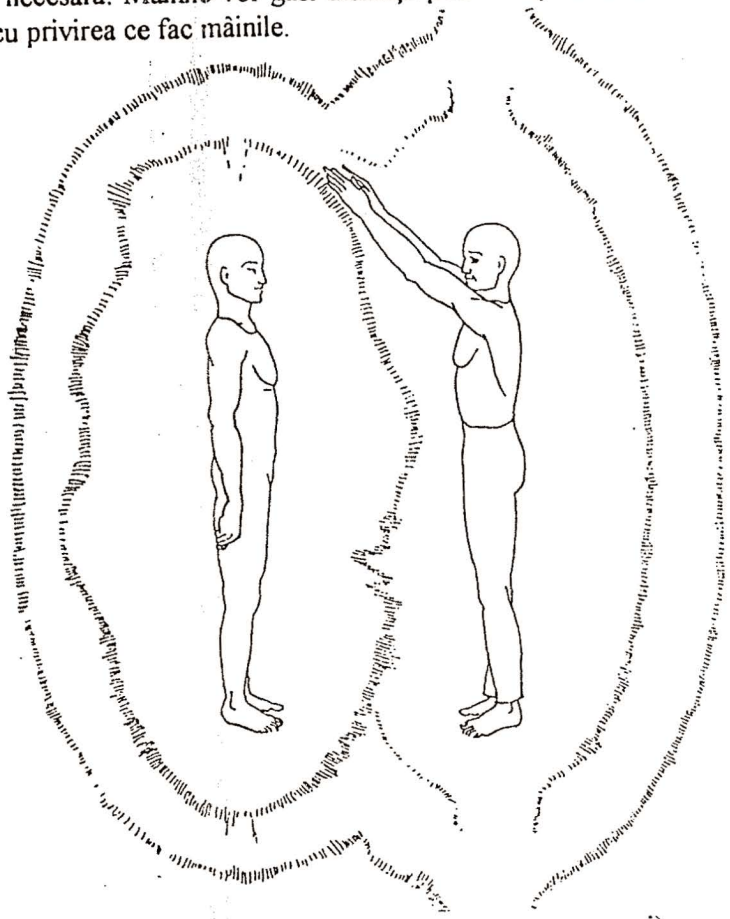


Figura nr.32 Operaţiunea de feeling (testarea aurei)

Bioterapeuţii pot fi numiţi ca atare doar în momentul în care aceştia nu

mai comandă mâinilor ce să facă şi minţii ce să gândească; atunci mâinile vor acţiona singure iar mintea va defini ce este mai bine.

Eventualele **energii stagnante** constatate la **testarea aurei** pot fi adunate cu palmele. Imediat după această operaţiune se lasă energiile adunate să se scurgă în Pământ unde vor fi transformate.

Uniformizarea aurei se realizează prin **pieptănare**, iar în timpul activităţii de palpare, de feeling şi pieptănare, datorită conştienţei îndreptate spre mâini, în acestea se acumulează din ce în ce mai multă energie şi acest fapt are drept rezultat mărirea capacităţilor de percepţie a mâinilor. Cu timpul, prin exerciţii repetate, sensibilitatea de percepţie va creşte.

FOARTE IMPORTANT: Înaintea efectuării **palpării şi pieptănării aurei** se vor face obligatoriu **exerciţii pregătitoare**. Pentru a **amplifica efectul energetic** se poate respira conştientizat 7 - 8 cicluri şi se pot pronunţa cuvintele energetice OM, AUM sau AMIN.

Efectul asupra terapeutului şi pacientului este sesizabil imediat.

B2. Curăţirea aurei pacientului prin pieptănare.

După efectuarea exerciţiilor pregătitoare, prin formarea degetelor energetice, ne tragem energie de pe cele două braţe spre palme de două-trei ori, realizând **palmele energetice** cu care vom lucra. Cu mâinile astfel pregătite, pieptănăm aura pacientului în zona mediană faţă-spate, lateral, stânga dreapta, din creştet până la tălpile picioarelor, cu ambele mâini odată.

Pieptănarea se face cu degetele depărtate, presupuse a fi prelungite cu circa 20-30 centimetri, formând un pieptăne. În timpul pieptănării, degetele se deplasează la circa zece centimetri de corpul fizic. După fiecare pieptănare, **energiile deşeu** colectate se aruncă prin scuturarea lor spre pământ. **Mâinile se curăţă de energiile deşeu** prin recurgerea la unul din cele patru elemente :aer, apă, foc, pământ (spălare cu jet de apă rece, suflare cu aer, întinderea mâinilor spre soare sau atingerea pământului).

Prin aceste exerciţii se îndepărtează aceste energii de tip deşeu, se uniformizează aura, iar efectul terapeutic obţinut este deosebit. Se poate practica de mai multe ori pe zi până la dispariţia simptomelor care au reclamat folosirea acestei tehnici.

FOARTE IMPORTANT: Terapeutul trebuie să fie conştient de ceea ce face. Cu cât este mai conştient cu atât efectul este mai favorabil. Este bine ca

persoana a cărei aură este pieptănată să fie cu gândul la ceea ce se face. Nu trebuie să se uite îndepărtarea energiilor deşeu şi spălarea mâinlor.

În lipsa unui partener se poate efectua autocurăţirea aurei. Se procedează aproximativ ca la exerciţiul cu partener. Această autocurăţire se recomandă să se execute de cel puţin două ori pe zi. Curăţirea făcută dimineaţa pune energiile în mişcare iar după întoarcerea de la serviciu, după activităţi diferite - inclusiv întruniri dezagreabile - această tehnică permite înlăturarea energiilor stagnante, reorganizarea şi uniformizarea aurei.

Prin aceste tehnici se intervine mai puţin în planul fizic. În special se intervine în planul **eteric şi emoţional**. Planul eteric fiind influenţat cel mai mult, indirect actionează - conform principiilor de bază de lucru cu energiile - asupra planului imediat următor, cel emoţional.

B3. Curăţirea aurei cu lumină

Curăţirea aurei pacientului se poate face şi cu inundarea ei cu lumină albă. Se procedează astfel: cei doi parteneri stau faţă în faţă la o depărtare de circa un metru unul fată de celălalt. Terapeutul, după ce şi-a făcut **pregătirea iniţială**, îşi imaginează că inundă efectiv partenerul cu lumină albă, identificându-se cu sursa acestei lumini albe: soare, reflector, lampă, bec cu halogen etc. Pacientul este atent în tot acest timp şi îşi urmăreşte respiraţia.

Se foloseşte lumina albă şi nu o anumită culoare pentru a permite pacientului să-şi selecteze culoarea de care are nevoie în acel moment organismul său. Pentru curăţirea aurei prin această metodă este suficient un minut.

Acoperirea imaginară a pacientului cu un clopot de lumină albă îi modifică acestuia câmpul energetic în mod favorabil, permiţându-i să folosească din spectrul luminii albe culorile de care are nevoie.

Drept rezultat, el va avea un sentiment de mulţumire, de împlinire şi, în viitor, un comportament binevoitor în relaţiile interumane.

Condiţia necesară pentru obţinerea acestui rezultat este ca lumina albă să fie transmisă **fără prejudecăţi**, pentru că, în caz contrar, urmărind realizarea unei dorinţe proprii, atunci lumina albă va trece prin filtrul imaginar al dorinţei care îi va schimba culoarea, făcând ca efectul să fie total nedorit.

Precizări privind curăţirea aurei

O parte din energiile stagnante se îndepărtează prin duş, plajă iar unele dintre acestea numai prin pieptănarea conştientă a aurei.

ATENŢIE: Duşul şi aruncarea în apă prăbuşesc câmpul energetic, iar refacerea durează circa 15 - 20 minute în mod natural, fără efort volitiv.

Executând tehnicile prezentate, se îngrijeşte în mod conştient corpul energetic. Această îngrijire este deosebit de importantă; corpul fizic are de profitat de pe urma înlăturării energiilor stagnante şi a celor de tip deşeu, a deblocării circulaţiei pe meridianele energetice.

Există o energie a apei, a aerului, a pământului. Omul fiind un receptor universal, poate, în funcţie de modul în care îşi orientează conştienţa, să recepţioneze orice formă de energie din Univers.

După locul spre care ne îndreptăm conştienţa, se activează legătura cu o energie foarte specială. De exemplu, ne gândim la cineva, îi auzim vocea, îi vedem imaginea, comunicăm cu câmpul său energetic - presimţim uneori că o persoană urmează să ne telefoneze peste câteva clipe.

Această legătură se realizează cu atât mai uşor cu cât câmpul energetic propriu este mai pur.

Ca o consecinţă a celor prezentate se înscrie necesitatea îngrijirii câmpului energetic propriu, a aurei, deoarece, în sens contrar, putem recepţiona tot felul de energii perturbatoare.

Câmpul energetic uman este un pod spre univers deci şi spre câmpuri energetice mai mari, mai elevate dar şi spre cele din jurul nostru. Cu cât corpul nostru este mai clar, cu atât se conştientizează mai bine existenţa celor din jur. Cu cât acest câmp este mai dens, mai opac, mai murdar, cu atât se lucrează mai greu cu cei din jurul nostru deoarece acţionăm asupra interlocutorilor prin intermediul câmpului nostru energetic. Dacă prin vorbe spunem un lucru şi câmpul energetic propriu transmite altceva, atunci reacţia partenerului va fi falsă. Mulţi oameni ar trebui "pieptănaţi" dar în primul rând, fiecare ar trebui să se "pieptăne" pe sine.

Dacă se face referire la colectivitatea participanţilor la **cursul de percepţii extrasenzoriale**, se evidenţiază formarea câmp energetic colectiv deosebit care evoluează şi îşi continuă evoluţia pe durata întregului curs. Atenţia fiecărui cursant se ascute (corpul care beneficiază de îmbunătăţirea atenţiei este în primul rând - mentalul), se crează sentimentul existenţei unor prieteni apropiaţi.

2. CUM SE LUCREAZĂ CU CORPUL EMOŢIONAL (ASTRAL)

Emoţii puternice, traume, dureri, vinovăţii, percepţii trecute ale realităţii, mai ales cele din copilărie, convingeri trecute, toate acestea sunt depozitate în mecanismul memoriei din conştienţa noastră şi se suprapun constant peste conştienţa momentului, lăsând urme în corpurile subtile şi în special în corpul emoţional.

Există o poveste despre un om care, având necazuri mari, s-a dus la un înţelept ca să-i ceară un sfat şi ajutor. A fost nevoit să aştepte mai multe săptămâni pentru a putea fi primit de acesta, care l-a întrebat "De ce duci în spate sacul ăsta cu pietre?" Şi cu aceasta întrevederea s-a încheiat. Omului i-au trebuit alte săptămâni pentru a-şi dea seama că a primit soluţia la problemele sale.

Această întrebare şi înţelepciunea cuprinsă în ea sunt valabile pentru toată lumea. Dacă vom continua să ducem pietrele trecutului nu putem valorifica momentul "ACUM". Acest moment este deformat de tot cea ce aducem din trecut. Este absolut necesar să ne debarasăm de pietrele grele şi nefolositoare din trecut, să nu le mai acordăm importanţă. Dacă gândirea noastră nu mai energizează balastul acumulat în memoria conştientă, aceasta se va atrofia, îşi va pierde greutatea, iar omul nu va mai avea de purtat poveri. Întotdeauna este necesar să tragem învăţăminte din trecut dar, după această analiză trebuie să trecem mai departe, să-l depăşim. Momentele prezente trebuiesc trăite cu încărcătura energetică a momentului ACUM; nu se priveşte înapoi, se merge mai departe. Dacă cineva apropiat doreşte să se pedepsească singur, să-şi care în spate pietrele trecutului, el atrage după sine imposibilitatea de a se mai bucura de toate celelalte posibilităţi ale vieţii. **Numai clipele prezente au potenţialul de a fi evenimente reale**. Toate acestea trebuiesc conştientizate de către terapeut şi explicate foarte atent pacientului ce prezintă perturbări pe corpul emoţional.

O tehnică eficientă pentru dizolvarea tensiunilor la acest nivel este de a trezi sentimentul iubirii la pacient.

Japonezul TANICUCI a vindecat mii de cazuri de cancer trezind în pacienţi sentimentul iubirii iar aceasta presupune înfrângerea urii, a fricii, invidiei, etc.

În funcţie de ponderea emoţiilor se deosebesc două **stări ale fluxului energetic**:

a) starea echilibrată - situaţie în care energia curge uşor, fluxul energetic este rapid şi "curge" la întregul debit;

b) starea în care fluxului, i se opune rezistenţă curgerii normale a acestuia. În mod normal energiile curg dar, în momentul în care se încearcă strangularea, înăbuşirea unei emoţii, în scurt timp apar modificări la nivel fizic.

A1. Anihilarea emoţiilor neplăcute prin respiraţie conştientizată

Condiţii tehnice: cunoaşterea respiraţiei complete (abdominale) şi localizarea corporală corespunzătoare traumei psihice. Practic, pacientul se confruntă cu propria-i emoţie neplăcută încercând să rememoreze acea emoţie, să o retrăiască în acest moment - momentul ACUM - şi să regăsească zona, regiunea de pe fizic unde aceasta se manifestă sub forma unei senzaţii diferite: durere, apăsare, înţepături, furnicături, impresia de plin, nod în gât, etc.

Se rămâne cu atenţia concentrată în zona respectivă, se respiră abdominal, fără întreruperi, în ritm normal, prin zona respectivă.

Efectul obţinut este anihilarea emoţiilor şi dispariţia senzaţiei din zona dureroasă. Acţionează la **nivel fizic, emoţional mental şi cauzal**.

Exerciţiul se recomandă să fie executat atât de către terapeut cât şi de către pacient.

Se pot "rezolva" emoţii ca: teama, furia, ciuda, răul de înălţime, răul de mare, răul de avion, frica de animale, etc.

Această tehnică este concepută pe principiile unei metode tibetane numită **"Transformarea gheţii în abur"** care semnifică că prin aport de căldură, gheaţa se transformă în abur. Starea de agregare a gheţii este dură, aburul însă este dilatat, mobil şi cald. Senzaţia resimţită pe fizic în urma unei emoţii este consecinţa crispării, a încordării, a contractării musculaturii într-o zonă oarecare de pe trup. La palpare, acea zonă este tare, dură, situaţie asemănătoare gheţii. Această duritate se diminuează, se topeşte şi se transformă în abur sub influenţa respiraţiei şi a conştienţei îndreptată în aceea zonă.

Întotdeauna, nu trebuie să fugim din faţa unei emoţii, orice rezistenţă, orice opoziţie este un duşman al vieţii. De aici şi necesitatea de a "demola" rezistenţele pentru a avea o viaţă total fericită. Permanent se poate pune întrebarea *"Unde se localizează rezistenţele mele ?"* şi, rând pe rând, pe măsură ce sunt descoperite, ele trebuie distruse şi vor diminua încetul cu încetul.

Recomand terapeuţilor exerciţiul "foii de hârtie" care constă în a exercita o uşoară împotrivire ca cea a presiunii unei foi de hârtie, în efectuarea

mişcării articulaţiei, a coloanei vertebrale etc. ce nu se poate executa normal. Efectul constă în obţinerea unei eliberări a mişcării care durează în timp. Prin repetare, efectul se permanentizează.

A2. Exerciţiu de curăţire a corpului emoţional

Tehnică:

Se execută cu partener: Partenerul **A** şi partenerul **B** aşezaţi faţă în faţă poartă următorul dialog etapizat:

Etapa a 1-a :

• A întreabă pe **B** : **CE TE APASĂ ÎN PREZENT ?**

- **B** răspunde fără detalii, prezentând problemele ce-l supără în ordinea importanţei considerate (una, două sau mai multe).

• **A** ascultă şi observă pe **B** cu foarte mare atenţie.

• **A** întreabă :**MAI ESTE CEVA CE TE SUPĂRĂ ?**

- Dacă răspunsul este da, **B** spune ce anume.

Etapa a 2-a :

• **A** observă şi acordă întreaga atenţie lui **B**.

- **B** împachetează problemele, face un colet, le leagă foarte atent cu un şnur imaginar şi le aruncă, eventual mimând că îi dă şi un şut cu piciorul.

Etapa 3 :

• **A** spune: **"TE ACCEPT AŞA CUM EŞTI CU SLĂBICIUNILE ŞI ÎNSUŞIRILE TALE POZITIVE"**

- **B** realizează acceptarea existenţei sale ancorată în prezent.

Persoana **A** pune o singură întrebare după care ascultă. Nu se poartă un dialog pentru că aceasta îngreunează conştientizarea problemelor persoanei **B**. Persoana **A** oferă persoanei **B** întreaga sa atenţie. Dacă problemele ce apasă sunt delicate, persoana B poate să le exprime simbolic: "am o problemă X şi o problemă Y". Aruncarea se face strict mental dar efectul este mai mare dacă se face mimând aceasta.

Efectele exerciţiului: efectuat corect se ajunge la o stare detensionată ce reprezintă de fapt scopul propus. Etapa a 3-a "Te accept aşa cum eşti" provoacă o uşurare.

A3. Metoda pungii de hârtie

Tehnică:

Se execută fară partener şi se aseamănă cu tehnica anterioară.

După conştientizarea problemei, a situaţiei care determină afectarea emoţională se imaginează că aceasta este împachetată şi introdusă într-o pungă de hârtie. Se leagă punga la gură cu o sfoară de care este legat un balon umplut cu un gaz mai uşor decât aerul. Nu mai avem de făcut decât să dăm drumul la punga ce va dispare în înaltul cerului, cu probleme noastre cu tot.

Efectul obţinut: anihilarea emoţiei în cauză.

Această metodă am folosit-o prima dată când îmi revenea obsedant în minte cuvintele, melodia şi chiar imaginea unei reclame pe care am văzut-o întâmplător la televizor. Efectul obţinut este imediat şi, în funcţie de concentrarea pe subiect, definitiv. Practic, după ce am "lansat" punga, efectiv nu mai îmi aduceam aminte de ce reclamă era vorba. Simplu şi eficient.

3. CUM SE LUCREAZĂ CU CORPUL MENTAL

Corpul mental are un anumit nivel al gândirii şi al înţelegerii specific fiecărui om. Se lucrează pe nivelul mental cu scopul de a face un **transfer de informaţii**, schimbarea nivelului şi apoi coborârea pe nivelele inferioare pentru lucru efectiv. În mental se reproiectează totul acţionând astfel pe un nivel imediat următor unde au loc influenţe energizante, pentru că mentalul se reaşează pe un nivel mai înalt şi capătă un potenţial energetic superior, potenţial care influenţează în sens dublu. Astfel acţionează în planurile inferioare până la nivel fizic, determinând însănătoşirea acestuia iar în planurile superioare pe nivelul imediat următor. **Corpul mental este un plan al gândirii liniare şi generează energie.** Atunci când omul refuză să gândească, toate corpurile degenerează, activitate care se referă şi la calitatea gândurilor ce se emit. **Gândirea pozitivă** este necesară pentru că energia generată este o energie de calitate superioară care crează un stoc necesar pentru ridicarea fiecărui corp la niveluri superioare.

Tehnicile operante pe corpul mental sunt tehnicile "simbol".

Să exemplificăm o astfel de tehnică.

Pentru aceasta, se stabileşte precis care este fenomenul care deranjează pacientul.

Terapeutul întreabă: **DORIŢI SĂ FIŢI LEGAT ÎN CONTINUARE DE ACEST FENOMEN?**

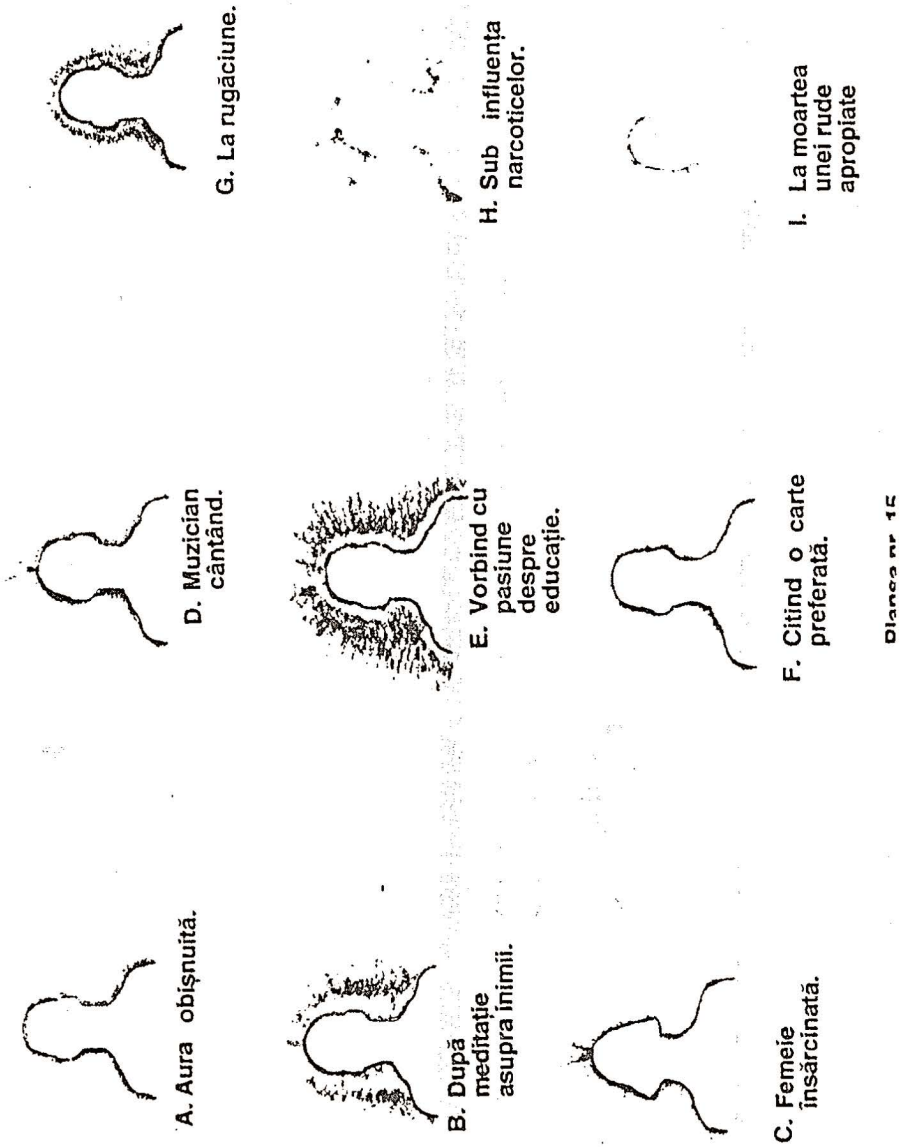
Răspunsul este de obicei NU. Dacă răspunsul este DA, rezultă că în spatele acestuia se află un fenomen mult mai puternic. Se stabileşte acel nou fenomen şi se pune întrebarea până se obţine NU. Se localizează zona corporală unde se face simţit fenomenul . Pacientul îşi imaginează că are un vas mare iar terapeutul întreabă: **CE CULOARE ARE VASUL?** iar pacientul va răspunde ce culoare îşi imaginează că are vasul şi toarnă fenomenul respectiv în vas sub forma unui fluid. Terapeutul întreabă: **CE CULOARE ARE FLUIDUL ?** iar pacientul răspunde. În continuare terapeutul întreabă: **PUTEŢI RENUNŢA LA NU ?**. De obicei răspunsul este pozitiv. Apoi pacientul îşi imaginează că răstoarnă vasul şi varsă tot lichidul până la ultima picătură, umplând spaţiul gol rămas cu lumină. Vasul reprezintă zona localizată iar fluidul, fenomenul în sine. După golire vasul se umple cu lumină pentru a împiedica reapariţia fenomenului.

Corpul mental este supus legilor simbolismului, iar terapeutul poate avea acces la această lume imaginară, la acest corp căruia, în mod intuitiv, îi cunoaşte unele legi. În acest caz, intelectul nu-şi găseşte loc la nivelul respectiv. În tehnica mentală, **simbolul** reprezintă cheia de pornire a motorului care acţionează la nivelul vibraţional al acestui corp. El poate fi redus la cea mai simplă expresie, la posibilitatea de a gândi la o literă, o cifră, o imagine geometrică sau o culoare, iar aceasta poate determina intrarea în acţiune a corpului mental. Această tehnică de folosire a simbolului solicită o energie puternică şi o concentrare intensă. În subconştientul nostru, simbolul este încă viu deşi la nivelul conştientului se pare că s-a pierdut.

Metoda folosită de terapeuţi pentru rezolvarea problemelor la nivel mental şi spiritual este "**metoda conştienţei extinse**". Tot la acest nivel operează metodele Silva, intrarea în alfa, în cristal, în piramidă, etc.

Un **alt procedeu simplu de lucru** la acest nivel şi care asigură rezolvarea anumitor tuburări manifestate pe corpul fizic este următorul: se scutură mâinile şi picioarelor. În picioare, cu tălpile strict paralele, depărtate la nivelul umerilor, genunchii uşor flectaţi, bazinul uşor adus în spate, se închid ochii, se urmăreşte respiraţia, se efectuează înrădăcinarea, se dizolvă tensiunile prin efectuarea respiraţiei prin organul cu pricina, se respiră prin acesta de 10-12 ori sau până se simte o schimbare în corp (se conştientizează senzaţia de cald, rece, curent electric, întindere sau compresiune musculară, etc.).

Pasul următor pare ciudat dar este foarte întemeiat: se poartă un **dialog cu** organul respectiv ca şi cum am vorbi cu un prieten vechi şi cu care



Planşa nr. 15

Aura energetică într-un moment oarecare al zilei.

Aura energetică după efectuarea unei tehnici care au avut subiect iubirea pentru semeni.

Aura energetică după efectuarea unor Tehnici divinatorii.

Planşa nr. 16 Aurele corpurilor.

nu ne-am văzut de mult. Această tehnică vizează inteligenţa proprie foarte bine dezvoltată a fiecărui organ (inteligenţa proprie a ficatului este capabilă să rezolve probleme foarte complexe pe care chimiştii nu le pot rezolva încă).

Deci, ne adresăm organului prin care am respirat dându-i **BUNA ZIUA** şi întrebându-l **CE FACE?**. Şocul surprizei datorat noului nostru comportament va face ca la început să nu primim nici un răspuns. În continuare i se comunică organului respectiv că i se apreciază activitatea, că a fost neglijat până în prezent dar de acum înainte dorim să colaborăm cu el. Ca rezultat, poate veni un răspuns, ca un semnal slab. În acest caz se întreabă dacă doreşte ceva iar răspunsul poate fi sub forma unei pofte apărute brusc: de a mânca un anumit aliment, de a bea un anumit lichid, de a dormi, etc. În final, i se transmite organului să se relaxeze şi să primească energia care i se dă pentru că aceasta îi va face bine. Prin intermediul florii de lotus se ia de la soare lumina prin **inspiraţie**, se conduce în mod conştient la organ prin **expiraţie** savurând buna dispoziţie cu care ne imaginăm că încep să lucreze celulele organului nostru, care astfel s-a umplut de lumină. Se mulţumeşte organului pentru colaborare, pentru că a preluat enegia dăruită şi i se spune **LA REVEDERE**. Se face revenirea conştientizând contactul tălpilor picioarelor cu solul, se conştientizează întregul corp, se inspiră adânc şi se deschid încet ochii.

Tehnica de conştientizare a zonei dureroase acute

Acest procedeu obligă pacientul să trimită energie conştientizată în punctul pe care terapeutul îl atinge cu degetul său, într-o zonă delimitată de apăsări succesive.

Pacientul indică zona dureroasă iar terapeutul apasă uşor cu degetul pe limita extremă a zonei şi pune întrebarea **"AICI DOARE ?"** Indiferent de răspunsul primit, mută degetul şi apasă din nou repetând întrebarea şi pacientul răspunde. Se continuă astfel până când apăsările descriu o linie punctată închisă care include locul dureros.

Conştientizând suprafaţa delimitată, se produce un fenomen de relaxare musculară, de decongestionare sanguină, se măreşte afluxul de sânge în zonă cu tot ceea ce implică aceasta şi astfel durerea dispare.

Această tehnică în aparenţă simplă are un efect spectaculos deoarece durerea, oricât de intensă ar fi, se volatilizează pur şi simplu în cel mult două-trei minute.

CAPITOLUL XI

Însă sufletul omului este purtat astfel: Gândul este în Raţiune, Raţiunea în Suflet, Sufletul în Spirit, Spiritul în Trup.
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

DE LA BLOCAJE ENERGETICE LA BOALA FIZICĂ

Inventariind procesele importante ale corpului vom putea enumera următoarele procese majore: **cunoaşterea, respiraţia, circulaţia, digestia, reproducerea şi excreţia**.

În plan subtil echivalentul acestora sunt cei şase centri energetici. Creierul are un centru energetic propriu care măreşte numărul centrilor la şapte. Localizarea acestora a fost discutată în capitolele anterioare.

Între starea centrului energetic şi organele fizice corespunzătoare există o strânsă legătură. Simptomele fizice vor fi reflectate de o disfuncţie din interiorul reţelei energetice conectate şi centrul energetic însuşi.

Schimbarea creatoare care are loc pentru a reface sistemul energetic şi a-l aduce în stare de echilibru **va crea transformarea** la nivelul fizic.

Centrii energetici funcţionează ca transmiţători de energie de la un nivel la altul, dinspre exterior spre interiorul corpului, distribuind energia universală până la corpul fizic. Glandele cu care centrii energetici sunt în legătură, reglează

diferitele procese din interiorul corpului fizic, cum ar fi: respiraţia, excreţia, reproducerea, ş.a.m.d.

În **circulaţia energiilor profunde** un rol important îl are **coloana vertebrală** care reprezintă nivelul cel mai profund al energiei subtile care conţine canalul principal sushumna şi cele două canale importante, Ida şi Pingala. Toate canalele energetice din corp îi sunt subordonate.

Simptomele oricărei boli înainte de a apărea pe corpul fizic apar mai întâi în corpul vital sau eteric. Nivelele eteric şi fizic reprezintă un **întreg unificator** alături de celelalte nivele subtile.

Corpul eteric cât şi cel fizic pentru a-şi menţine **starea de sănătate** au nevoie de **energie universală. Corpul fizic** are mai întâi, ca sursă de energie, **energia din mâncare şi respiraţie**, dar pentru o stare de vitalitate optimă solicită şi **energie suplimentară. Corpul eteric** transmite prin centrii energetici. energie subtilă de la cele mai înalte niveluri energetice. Exerciţiile pentru dezvoltarea corpului eteric prezentate, practicate permanent sunt benefice pentru corpul eteric, deci pentru întregul sistem; **un câmp eteric robust asigură o bună sănătate fizică.** Noi am înţeles, citind cele scrise până acum, că suntem mult mai mult decât trupurile noastre fizice, că suntem alcătuiţi din straturi succesive de energie şi conştienţă. Acestea formează **mediul** prin care **impulsurile creatoare** ce provin de la realităţile noastre interioare înalte, sunt precipitate până la realitatea fizică. Această **transmitere-precipitare până la nivelul conştienţei de sine** se face din nivel în nivel până la lumea noastră fizică, contribuind astfel la crearea experienţelor de viaţă zilnice.

După cum am văzut, fiecare nivel este un corp ce fiinţează şi funcţionează ca şi corpul fizic. Fiecare corp există într-o realitate-conştienţă, cu asemănări şi diferenţieri faţă de realitatea fizică.

În funcţie de nivelul fiecărui corp, de **gama de vibraţie proprie** lui există un **mod caracteristic de exprimare a conştienţei de nivel** trecând de la faza de instincte, reflexe automate, funcţionare autonomă cu înţelegerea stării de existenţă de la nivelul corpului fizic până la nivelul conştienţei existenţei senzaţiilor fizice pe corpul eteric şi până la **Voinţa Divină**, conceptele înalte ale **Cunoaşterii Divine.**

În conformitate cu legităţile de existenţă şi manifestare a energiei universale, **impulsul creator iniţial imprimă un proces coborâtor în trepte folosind fenomenul de rezonanţă armonică.**

Fiecare corp exprimă acest impuls în mod particular corespunzător

realităţii sale conştiente proprie nivelului respectiv.

Astfel, dacă la cel mai înalt nivel acest impuls se exprimă sub forma unor **sentimente atotcuprinzătoare,** vaste, pe măsura desfăşurării procesului coborâtor el se va exprima sub formă de **gândire, emoţii** şi trăiri personale, ulterior prin **senzaţii fizice;** ultimul corp beneficiar, şi ne referim la corpul fizic, răspunde stimulului iniţial prin intermediul sistemului nervos autonom. Dacă pe parcursul desfăşurării normale a acestui proces care, pentru o mai bună înţelegere îl prezentăm în continuare şi sub formă grafică tabelară, intervin diferite **disfuncţii**, atunci procesul nu mai are loc liniar, se desfăşoară distorsionat, în salturi, şi poate prezenta un aspect de ramificare a influenţelor exercitate de planurile superioare asupra planurilor subordonate lor.

Aceste **disfuncţii** au un **caracter complex** şi sunt într-o strânsă **interdependenţă de producere şi manifestare.** Ele îşi exercită influenţa de obicei, în plan descendent de la corpurile înalt vibratorii prin şi până la corpurile cu o vibraţie mai joasă decât ele.

Influenţa poate avea loc şi în sens invers dar numai în prezenţa unor stimuli exteriori sau ca răspuns la stimulul primit din planul superior.

Dacă în timpul **procesului coborâtor în trepte,** energia universală întâlneşte un **blocaj energetic**, în interiorul câmpurilor energetice, ea se **distorsionează şi acţionează împotriva legii universale.** Această distorsiune se continuă la trecerea fiecărui nivel.

Ea este pusă pe seama sistemelor de credinţe şi convingeri construite în timpul existenţei. Acestea se perpetuează până când se "limpezesc" şi se pun de acord cu "marea realitate".

Distorsiunile apărute la cel de al **şaptelea nivel** pot fi determinate de un **sistem distorsionat de convingeri** ca de exemplu **"Eu cred că sunt superior".**

Ele **blochează iubirea de la nivelul atmic** pe care o şi distorsionează, având ca rezultat **propria iubire pentru starea de a fi superior.** Persoana va încerca să fie superioară iar **corpul cauzal** va răspunde prin **dorinţa, nevoia de a fi superioară.** Aceasta se va manifesta în corpul respectiv prin energii staţionate, conglomerate, întunecate.

Corpul mental va emite gândul, ideea că persoana este superioară. Dar cum nici o persoană nu se poate minţi pe sine mult timp, conform legii contrariilor, apare gândul complementar **"Dacă nu sunt o persoană superioară atunci sunt o persoană inferioară".**

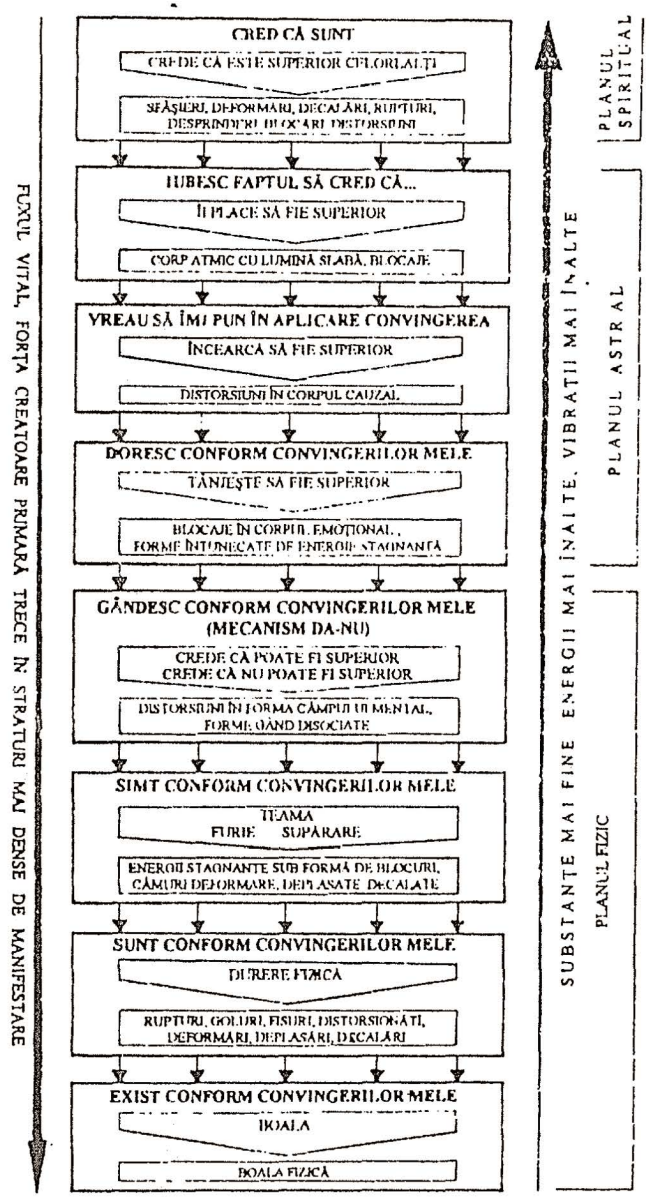


Figura nr. 33 Dinamica procesului de îmbolnăvire.

Această situaţie mentală provoacă distorsiunea acestui corp prin împărţirea energiei în doi curenţi opuşi şi persoana este frământată de o **dilemă: "Pot să fac acest lucru"** şi **"Nu pot să fac acest lucru"** ce formează o barieră. Ea poate determina o **formă gând disociată** ce va intra în subconştient. Acest lucru va afecta **corpul emoţional** prin **inducerea vibraţiilor din blocaj** şi va creea **teama** prin neputinţa rezolvării problemei. **Teama are la bază neconcordanţa cu realitatea.** Acum, în corpul emoţional sentimentele nu mai curg liber şi **apar aglomerări de energie staţionară, strangulată.** Aceste discontinuităţi se precipită în **corpul eteric** de-a lungul liniilor de forţă, a structurii grilei materiale a corpului fizic. Precipitaţiile răsucesc, strâmbă, încâlcesc structura matriceală. Ca urmare pot avea loc **deformări, desprinderi, decalări, şi descentrări, fisuri şi rupturi în corpuri.** Malformaţiile genetice determină o disfuncţie în metabolismul energiilor chimice din corpul fizic, disfuncţie ce atrage la rândul ei dezechilibrarea şi, în cele din urmă îmbătrânirea sistemelor fizice.

Sistemele bolnave au o scăzută receptivitate la senzaţiile trupeşti şi poate ajunge până la o totală ignorare a nevoilor trupului ce poate duce la **feed-back negativ,** sursa a unor energii neechilibrate.

Orice corp dezechilibrat creează un efect dezechilibrant asupra corpului imediat următor: "Boala tinde să creeze boala".

Atunci când este **îndepărtat chirurgical un organ fizic,** este necesară **refacerea matricei lui energetice** pe corpul eteric pentru a se păstra armonia în corpurile energetice superioare.

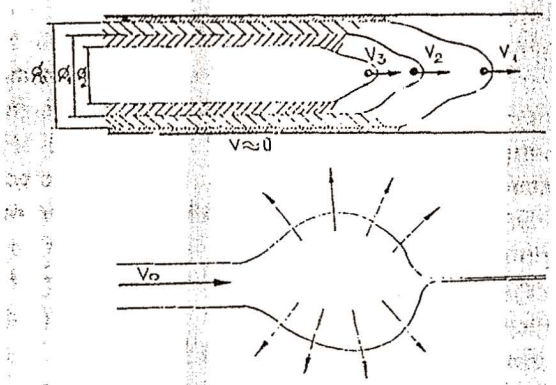
Factorii cei mai importanţi în **echilibrarea sistemului energetic** sunt chakrele, **punctele de maximă absorbţie de energie universală.** Dacă una din chakre funcţionează defectuos, apare boala în zona ei de responsabilitate. **Gravitatea bolii apărute este direct proporţională cu gradul de disfuncţie şi afectarea structurală a centrului respectiv.**

Procesul liniar de deplasare energetică poate fi asemuit cu o curgere de fluid printr-o incintă tubulară cu un anume diametru Ø.

Fluidul curge având o viteză iniţială şi frontul de atac conform desenului următor.

Se observă că la suprafaţa de contact al fluidului cu pereţii incintei, viteza acestuia este aproape nulă.

Dacă, din diferite motive, viteza de înaintare a fluidului scade, grosimea stratului de fluid în care se manifestă viteza aproape nulă, va creşte, ceea ce are drept consecinţă o micşorare virtuală a diametrului iniţial al incintei.



Dacă acest proces de curgere liberă îl substituim procesului de curgere a energiei prin canale energetice, micşorarea vitezei de deplasare are drept consecinţă **micşorarea diametrului virtual al canalului,** o acumulare energetică pe care o numim **energie stagnantă.** Deplasarea neefectuându-se pe traiectul normal, are loc o tendinţă de răspândire haotică iar atunci când aceasta nu este posibilă, se formează adevărate **"depozite" de energie stagnantă.**

Aceste depozite determină ceea ce denumim **"blocaje energetice"**, care împreună cu depozitele de **energie "deşeu"**, care nu sunt eliminate din diferite motive, împreună cu **formele gând disociate** pot provoca: **deformări, deplasări, decalări, distorsiuni, goluri, fisuri şi rupturi** în corpurile energetice, acestea manifestându-se în **planul fizic** prin diferite **boli** iar în **planul mental** prin **afecţiuni psihice.**

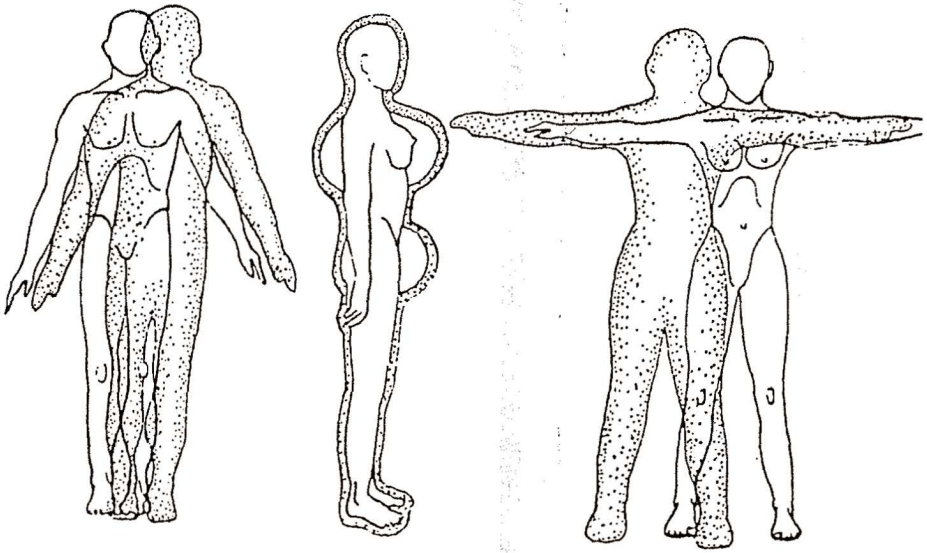
Din practica noastră de **"healing"*** pe multe persoane în suferinţă şi folosind datele statistice şi analitice a unui lot de 500 de persoane, vom da unele **exemple de manifestare a existenţei blocajelor energetice** corelate diferitelor **afecţiuni** manifestate în planul fizic şi/sau în cel mental.

Începem prezentarea cu un caz care, prin evoluţia sa ne-a încântat pur şi simplu. Este vorba de tânărul C.D. de şaptesprezece ani care s-a prezentat cu o **acuitate vizuală de 10%,** mai precis, pentru el lumea era doar o umbră şi o palidă lumină. Acest caz este tipic pentru o exemplificare de **decalare a corpurilor.**

*healing - vindecare

C.D. 17 ani, masc.

O.M. 35 ani, fem.



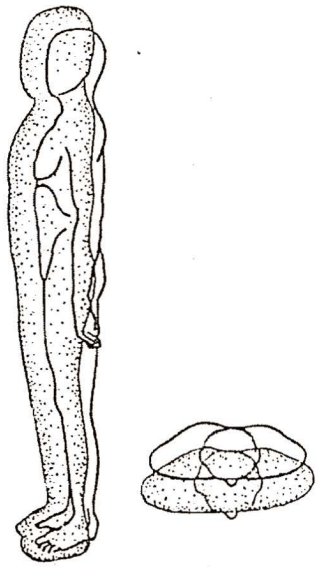
Doamna O.M., 35 de ani cu diagnostic de **stare atipică;** se manifesta prin **frica de oameni, de conversaţie, sughiţ cvasipermanent;** starea ei s-a declanşat în urma unei **decepţii sentimentale**.

Pe corpul eteric sunt evidenţiate **blocajele** din zona coloanei, sâni şi organe genitale unde s-au manifestat unele afecţiuni ca ciroză, noduli şi infecţie la ovare. **Decalarea corpului astral** este evidentă iar axul de simetrie este mult deplasat spre dreapta.

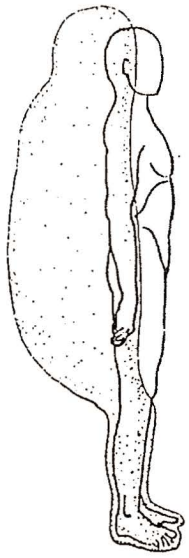
O **decalare parţială** a corpurilor se remarcă şi la tânărul P.C. de 22 de ani. El acuza o **stare generală proastă** pentru care medicii nu au stabilit cauza. Era terorizat noapte de noapte de un **coşmar** cu broaşte, iar la trezire avea o **senzaţie de frig** combinată cu sentimentul de **teamă.**

O decalare parţială a corpurilor am întâlnit-o şi la domnul I.R. în vârstă de 42 de ani care prezintă un **caz clasic de obezitate,** caz în care depunerea grăsimilor au loc în zona de deasupra genunchilor până la creştet. Această zonă corespunde cu zona în care am constatat semidecalarea **corpurilor.** Analizând situaţia se observă clar că în zona de sub genunchi şi până la degetele picioarelor, existenţa corpurilor subtile este cea normală, picioarele fizice nu prezintă depuneri de grăsime în acea zonă.

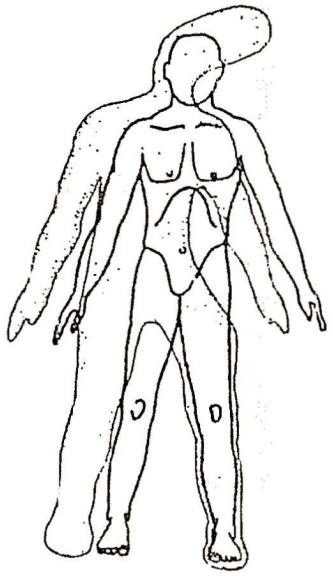
P.C., 22 ani, masc.



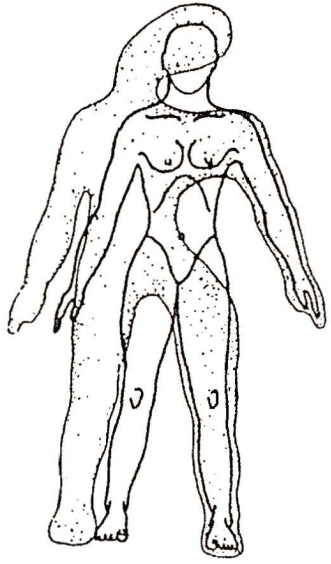
I.R., 42 ani, masc



C.V., 65 ani, masc



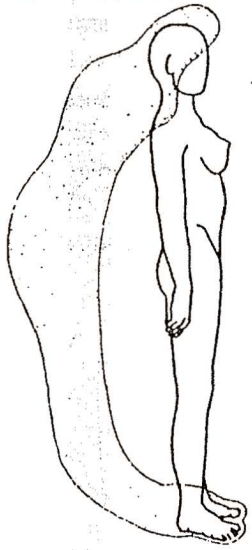
T.E., 72 ani, fem.

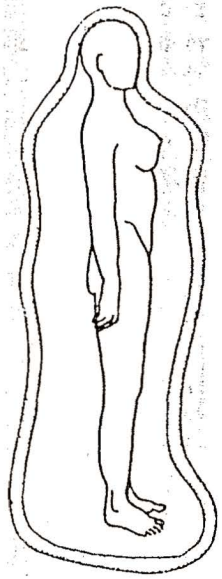


În imaginile de mai sus prezentăm două cazuri care par asemănătoare din punctul de vedere al **decalării, deformării şi deplasării corpurilor subtile dar cu manifestări diferite în plan fizic.**

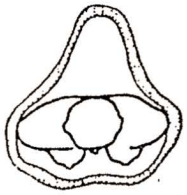
La domnul C.V. în vârstă de 65 de ani se manifestă un **diabet zaharat** şi o **pareză stânga** iar la doamna T.E. în vârstă de 72 de ani se manifestă **dureri de cap, ameţeli, oboseală, acuzaţii de sufocare şi durere în plămânul stâng.**

S.R., 40 ani, fem.





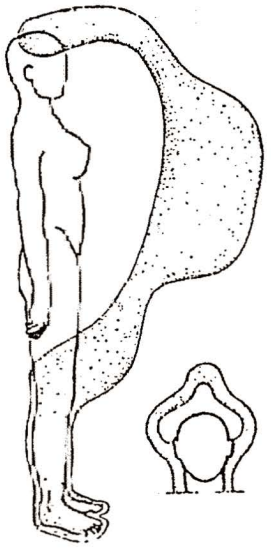
T.V., 33 ani, fem.



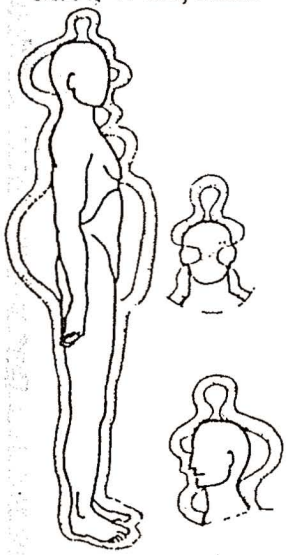
Dacă la doamna S.R. în vârstă de 40 de ani, **starea generală proastă, oboseala permanentă, greutate în mâini şi picioare se datorează desprinderii corpurilor energetice** care arată ca o pânză de corabie umflată de vânt, la doamna T.V. în vârstă de 33 de ani, cu un diagnostic de **leuconevraxită,** corpurile subtile apar sub forma unui drapaj.

Doamna S.T. în vârstă de 59 de ani, cu **sindrom atipic declanşat la plecarea definitivă a fiului din ţară,** corpurile subtile prezintă o **desprindere** în zona de la coapse până în creştet; configuraţia corpului energetic în zona cutiei craniene prezintă o **desprindere** şi o **deformare** care se aseamănă cu configuraţia energetică a cazului domnului M.C. în vârstă de 47 de ani care manifesta **crize epileptice** şi cu configuraţiea energetică a domnişoarei D.J. în vârstă de 19 ani care avea **probleme de memorizare şi de adaptare, insomnie.**

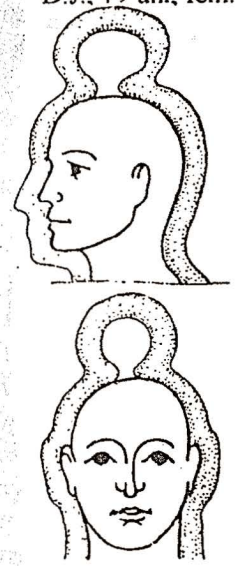
S.T., 59 ani, fem.



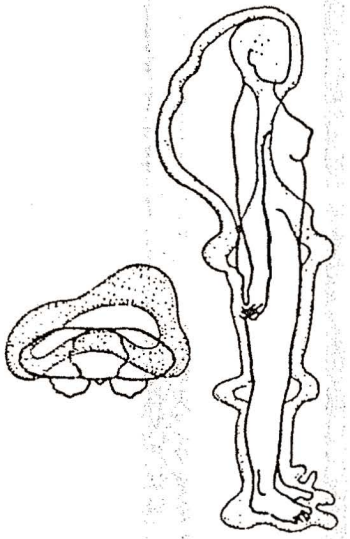
M.C., 47 ani, masc.



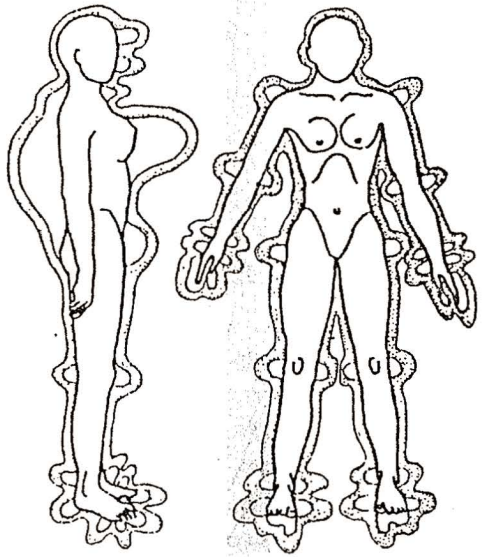
D.J., 19 ani, fem.



C.M., 68 ani, fem.



M.N., 70 ani, fem.

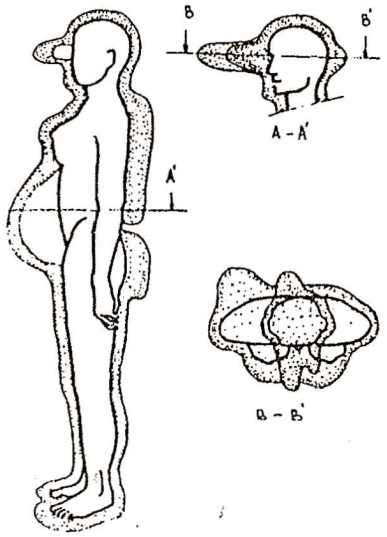


Artroza şi reumatismul poliarticular conferă corpurilor subtile c configuraţie specifică asemănătoare unui "buzdugan". La doamna C.M. de 68 de ani, pe lângă un reumatism poliarticular prezenta un **astm bronşic** şi o **spondiloză cervicală.** Doamna M.N. în vâstă de 70 de ani pe lângă **artroză** mai prezentă şi o **tumoare mamară stângă în stadiul III B**.

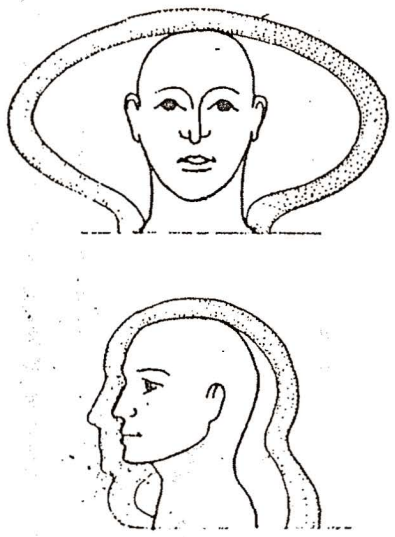
În desenele următoare, în stânga este prezentat cazul doamnei T.E de 49 de ani cu **glaucom la ambii ochi**, balonări şi care avea şi **vezica extirpată**.

În partea dreaptă este prefigurată configuraţia corpului energetic în cazul unei **hipoacuzii** datorate unui **traumatism mecanic la naştere** a domnişoarei S.R., 16 ani.

T.E., 49 ani, fem.

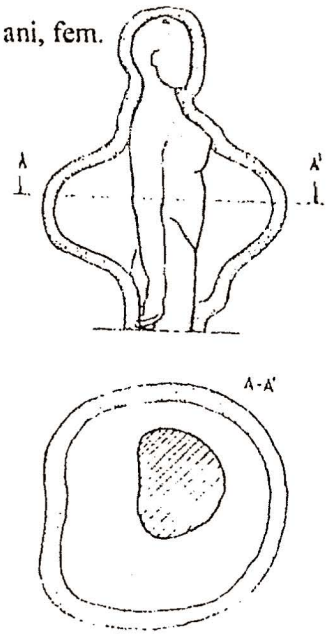


S.R., 16 ani, fem.

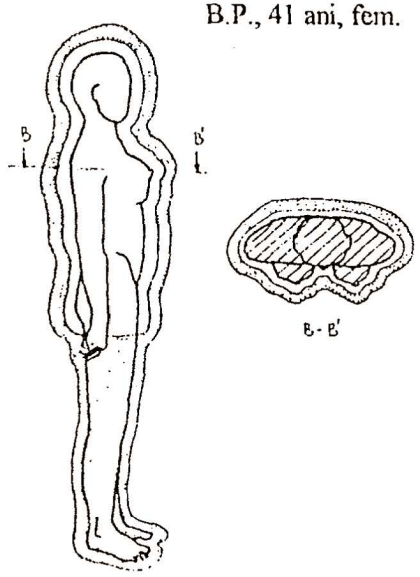


Depărtarea efectivă a corpului energetic de suprafaţa corpului fizic - bineînţeles că în acest caz intervin diferiţi factori - poate indica afecţiuni diferite. La doamna B.M. în vârstă de 55 de ani, această **depărtare a corpului energetic** este în legătură cu o **ciroză hepatică umedă** şi o **hernie dreapta** pe când la doamna P.P. de 41 de ani se manifestă un **lupus eritematos**.

B.M., 55 ani, fem.



B.P., 41 ani, fem.



Doamna P.I. în vârstă de 42 de ani prezintă următoarele simptome: stări de neliniște, noaptea dormea prost, anemie, calcemie iar corpul energetic se prezintă ca în figura din stânga.

Doamna T.A. în vârstă de 48 de ani acuza o criză sciatică persistentă iar domnișoara C-C.A. de 17 ani avea **pierderi de echilibru şi de vedere, amorţeli alternative pe stânga şi dreapta** având ca ax de simetrie coloana vertebrală, micțiune slăbită. Caracteristic acestui caz era **imobilitatea corpurilor energetice deplasate.** Ele nu se mai mişcau o dată cu diferite părți ale corpului, - mâini, picioare - ci păstrau, între anumite limite, aceeași poziție.

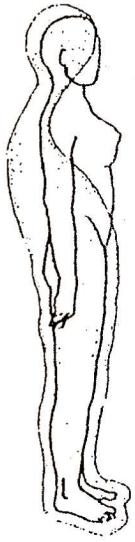
Un alt caz în care am întâlnit **imobilitatea corpurilor energetice** în suferință este cel al lui B.S., bărbat în vârstă de 51 de ani. Diagnosticul: **dermatomiozită.** Boala, în urma investigațiilor întreprinse, s-a declanşat ca urmare a unei **nehotărâri de a urma o anumită cale spirituală.** Soția sa frecventa o anumită grupare religioasă şi el era efectiv somat să hotărască între credința în care s-a născut şi noua credință a consoartei sale. Frământarea de care a fost cuprins o perioadă de timp mai îndelungată a făcut ca un sportiv legitimat, să nu mai poată să se miște.

În stânga sunt prezentate deformările corpurilor energetice ale domnului

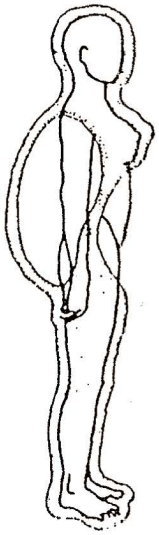
G.M. în vârstă de 60 de ani care prezenta o **tumoare intracraniană în proces expansiv cu înlocuitor de spațiu.**

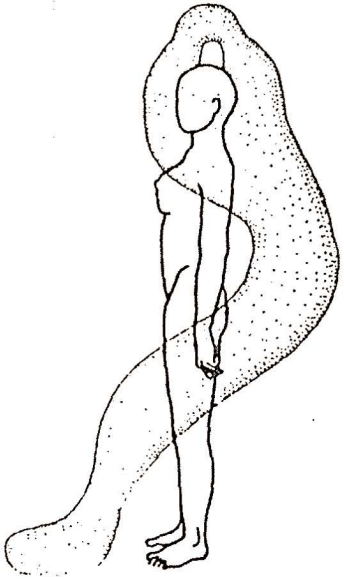
C.C.A. 17 ani, fem.

P.I., 42 ani, fem.

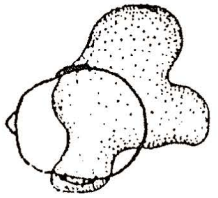


T.A., 48 ani, fem.

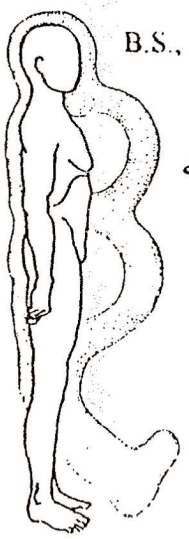


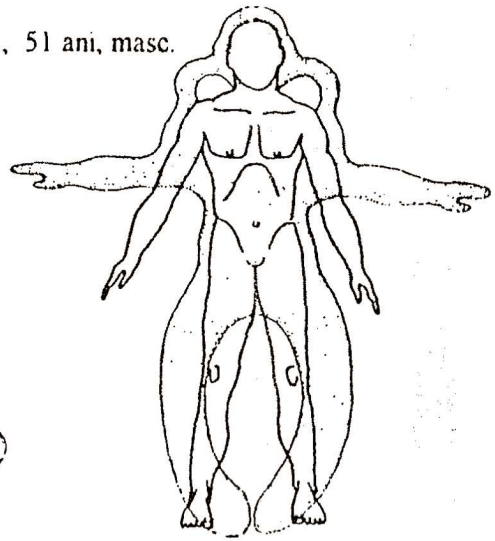


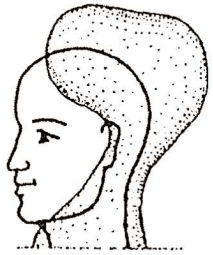
G.M., 60 ani



B.S., 51 ani, masc.

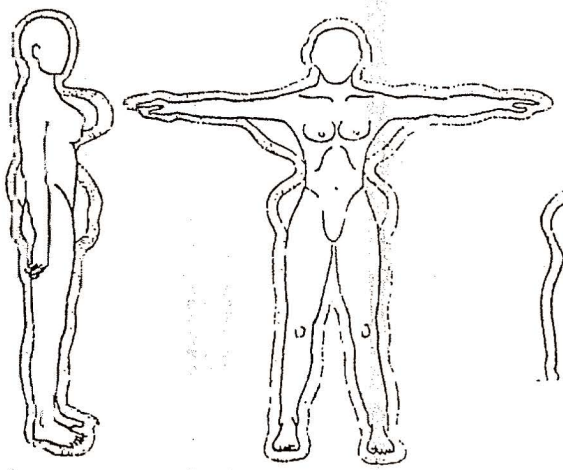


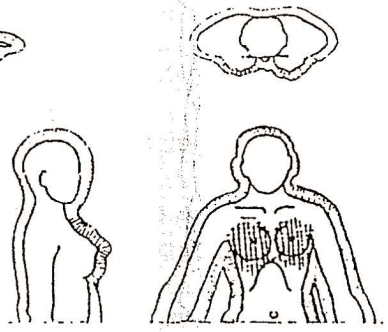




Ultimele două cazuri pe care le vom prezenta sunt cele ale domnişoarei G.D în vârstă de 21 de ani cu **chist adenom mamar bilateral** şi pe cel al doamnei G.E. în vârstă de 60 de ani. un **cancer bimamar.** Specific acestui ultim caz sunt **fisurile orizontale şi verticale** care se întretăiau în zona afectată.

G.D., 21 ani, fem.





G.E., 60 ani, fem

Privind aceste câteva exemple de **anomalii ale corpului energetic,** putem spune că, în general, sunt câteva **tipuri de blocaje** care provoacă aceste anomalii.

În cazul oprimării sentimentelor şi a energiilor până la stagnarea lor se crează condiţii pentru acumulări de fluide corporale în zonele de manifestare. Aceste **blocaje de energie slabă** sunt asociate cu **disperarea, furia, aruncarea vinei pentru nereuşitele personale pe umerii celorlalţi.**

Acest tip de blocaj energetic se vede clar de către văzători, de obicei de **culoare gri-albastru murdar.**

Un alt **tip de blocaj** este perceput de această dată de o **culoare roşu închis** este rezultatul unor **sentimente înăbuşite,** conţine o acumulare de **furie.** Dacă această acumulare persistă suficient de mult, se formează **depozite de grăsime** sau de **masă musculară. Emoţia care nu este refulată** produce ca reacţie o **crispare musculară** pentru menţinerea căreia este

necesar un anumit **consum energetic. Energia de protecţie** de la suprafaţa corpului este **diminuată, rarefiată şi/sau îndepărtată.** În acest caz **energia nutritivă** care este la interiorul corpului sub energia de protecţie, acţionează pentru formarea unor rezerve energetice sub formă de grăsimi.

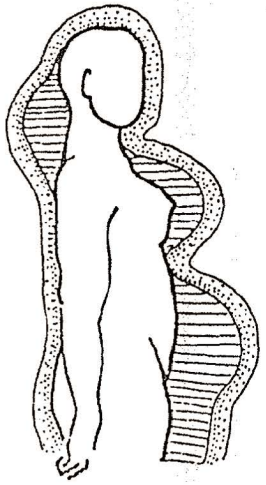


Figura nr. 34 a Blocaje energetice.

Boala care poate interveni este de obicei de tip inflamator.

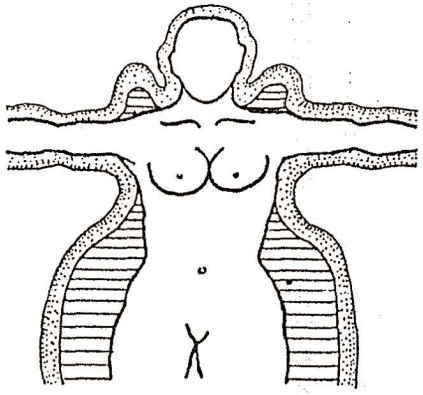


Figura nr. 34 b Blocaje energetice

Dacă **impulsurile sexuale,** dintr-un motiv sau altul, sunt **reţinute şi acumulate în zona pelviană,** pe fondul unei **stări de teamă** de a fi umilită, această acumulare se transformă încetul cu încetul în **furie.** Dacă această furie nu poate fi exprimată din cauza umilinţei, energia stagnantă poate duce în final la un diagnostic de nedorit.

În imaginea următoare este prezentat un tip de blocaj "migrator" care, sub influenţe exterioare - terapie sau anumite emoţii - se mută în alte zone.

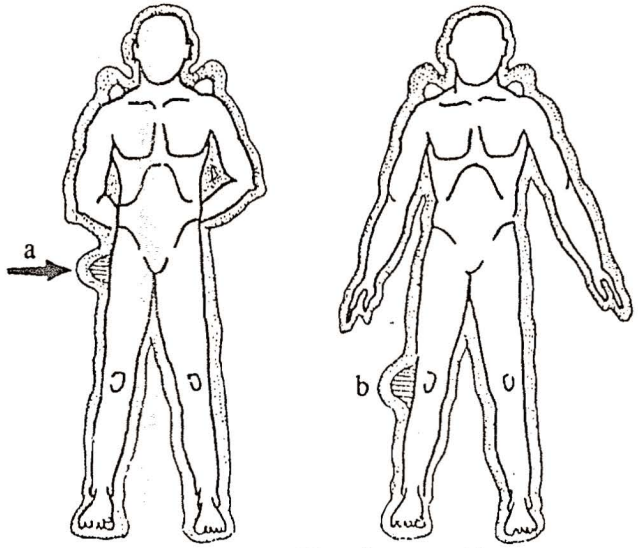


Figura nr. 34 c Blocaje energetice
a) localizarea iniţială a blocajului;
b) noua zonă de localizare.

Persoana respectivă are tot timpul **senzaţia că îi lipseşte ceva, nu poate avea trăiri intense de lungă durată.** Întotdeauna intervine o criză sub forma unei boli apărute brusc, un accident, pentru a pătrunde în propriile sentimente.

Un altfel de blocaj poate fi cel determinat de o **tensionare,** de un **câmp care reţine sentimentele.** Corpul nu este perceput prea bine deaoarece **întreaga musculatură are tendinţa de a se întări.**

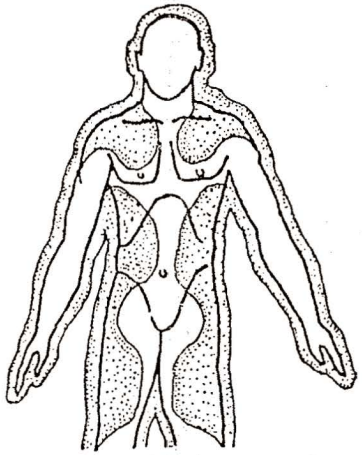


Figura. nr 34 d Blocaje energetice.

Incapacitatea de a sta pe propriile picioare, sentimentul nereuşitei, a ratării, senzaţia de slăbiciune provoacă diminuarea câmpului energetic în anumite zone, în special extremităţile mâinilor şi picioarelor.

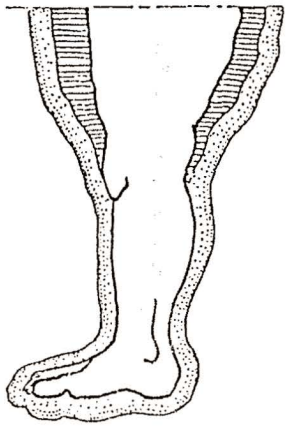


Figura nr. 34 e Blocaje energetice.

Teama de a fi pedepsit după luarea unei decizii, sau în urma unei acţiuni poate provoca **pierderi energetice prin rupturi, fisuri.** De obicei se manifestă în zona încheieturilor, dar nu este o regulă.

PLANURILE ŞI AXELE DE SIMETRIE ALE CORPULUI UMAN

Omul, ca existenţă îşi determină **fiinţialitatea** prin **două poziţii fundamentale: poziţia verticală şi cea orizontală**. Celelalte poziţii pe care le poate adopta nu sunt decât **intermediare** între cele două.

În poziţia verticală, corpul uman are **două planuri principale de simetrie** şi mai multe **planuri intermediare** care la intersectează pe primele două.

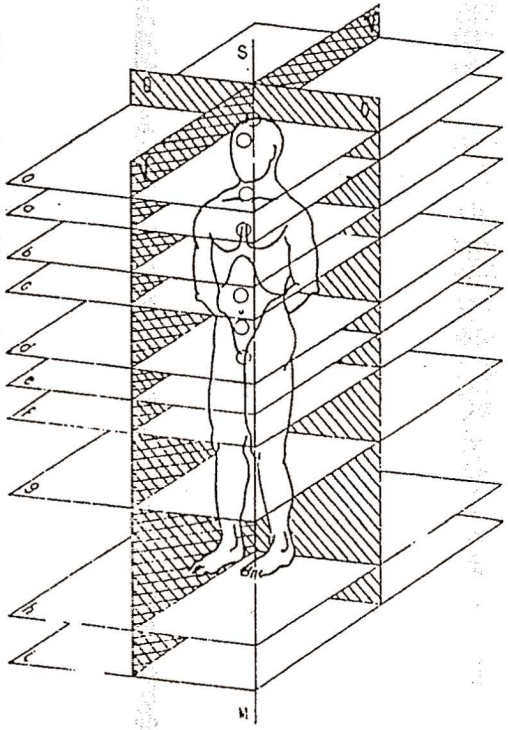


Figura nr. 35 Planurile şi axele de simetrie ale corpului uman.

V = planul vertical;
O = planul orizontal;
a = planul intermediar prin chakra **ajna**;
b = planul intermediar prin chakra **vishuda**;
c = planul intermediar prin chakra **anahata**;
d = planul intermediar prin chakra **manipura**;
e =planul intermediar prin chakra **swandisthana**;
f =planul intermediar prin chakra **mulhadhara**;
g = planul intermediar prin chakrele secundare de la genunchi;
h =planul intermediar prin chakrele secundare de la glezne;

Primul plan, notat cu **V** l-am denumit **plan vertical** şi **împarte** corpul în **două părţi simetrice: stânga şi dreapta.**

Pe cel de-al doilea plan, notat cu **O** l-am denumit **plan orizontal.** El împarte corpul tot în **două părţi: faţă şi spate.**

Aceste două planuri au o **axă de simetrie comună** şi anume **canalul energetic principal** care trece prin coloana vertebrală, axă ce se întinde şi dincolo de lungimea fizică a coloanei.

Planurile intermediare au axe de simetrie, numite **axe de calare** care trec prin **punctele de implementare a chakrelor în canalul central.**

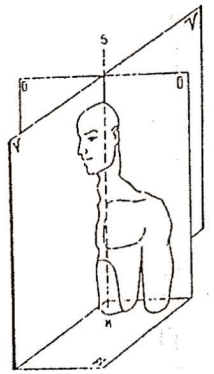


Figura nr. 36 Generarea axului principal de simetrie de către planul vertical şi cel orizontal.

V = planul vertical;
O = planul orizontal;
SM = axul de simetrie Sahasrara-malhadhara.

Aceste planuri sunt necesare pentru **determinarea poziţiei corpurilor energetice** decalate, a celor care prezintă fenomenul de lateralitate; în general vorbind,le folosim în cazurile deplasărilor şi a deformărilor corpurilor subtile.

Dacă la **corpul eteric** deformarea are ca efector principal **acumularea energetică** datorită "înfundării" unor canale sau a **golului** energetic datorat **devierii traseului de deplasare a energiei** într-o anumită zonă sau al **consumului energetic excesiv** din acea zonă, la **corpul astral** principala cauză a emoţiilor puternice, plăcute sau neplăcute. Bineînţeles, aceste fenomene nu pot fi disociate de **cadrul de interdependenţă ale componentelor anatomice subtile ale fiinţei umane.**

METODOLOGIA DE LUCRU PENTRU CALAREA CORPULUI UMAN

Pentru exemplificare, vom folosi cazul tânărului C.D. în vârstă de 17 ani care prezenta o acuitate vizuală de 10%.

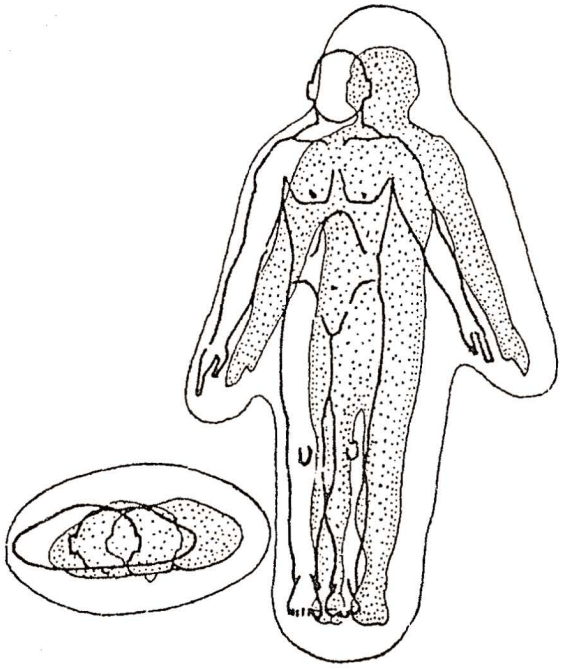


Figura nr. 37 Decalarea corpului energetic

În timpul lucrului pentru **calarea corpului energetic**, pacientul este aşezat culcat cu faţa în sus pe o suprafaţă care să fie de preferinţă, până la înălţimea coatelor terapeutului. Acesta, pregătit pentru lucru, are mâinile facute căuş şi depărtate pe lateral la înălţimea coatelor. Mâinile energetice iau astfel forma unor suprafeţe parabolice. Terapeutul, de la o distanţă de doi-trei paşi de corpul pacientului se apropie încet de acesta şi, proporţional cu micşorarea distanţei, îşi apropie mâinile până când apucă uşor între mâinile sale fizice, capul fizic al pacientului. Până acum, prin această operaţiune, planul vertical al corpului eteric decalat este suprapus cu planul vertical originar.

Corpul eteric s-a suprapus peste corpul fizic. Această suprapunere este ur grosieră, planurile şi axele nu se suprapun perfect. Pentru acţiunea finală trebu să se realizeze un acordaj fin terminat cu **ancorarea corpurilor subtile** î punctele de implementare a chakrelor în canalul central **sushumna.**

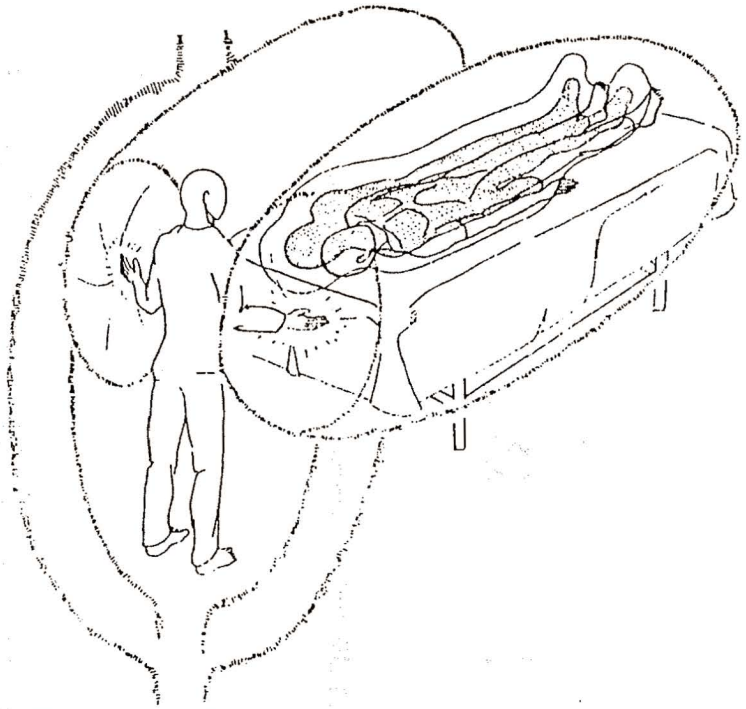


Figura nr. 38 Suprapunerea planului vertical şi orizontal al corpului energetic decalat cu planurile corespondente ale corpului fizic.

După ce terapeutul ţine corpul pacientului cu centrul podului palmelor în dreptul oficiului urechilor, se îndepărtează mâinile fizice de capul fizic până la aproximativ doi-trei centimetri distanţă de unde se simte corpul energetic.

Este important de specificat faptul că mâinile terapeutului sunt strict paralele cu suprafaţa solului şi de-a lungul axei centrale a corpului pacientului.

Atunci când terapeutul simte efectiv corpul energetic prins între palme, el trece la etapa următoare.

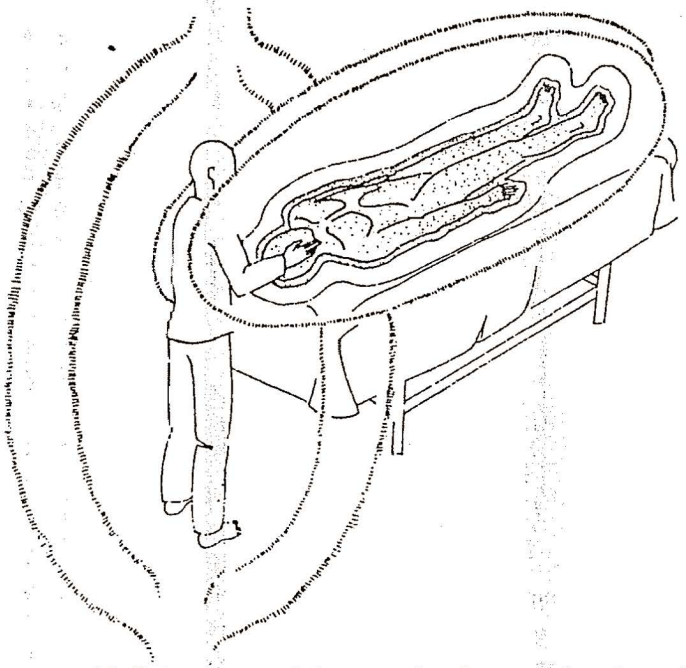


Figura nr. 39 Calarea corpului energetic efectuată de-a lungul planului vertical.

El începe să efectueze blând mişcări de dute-vino spre umeri şi spre creştet simţind cum corpul energetic, la un moment dat, parcă ar intra în nişte locaşuri, în nişte adâncituri. În acel moment, practic se execută calarea de-a lungul planului vertical prin "potrivirea" vârfului centrului chakrelor în locaşurile aflate de-a lungul axului central.

După ce s-a stabilit poziţia găsită, cu mâinile în aceeaşi poziţie, se execută mişcări verticale, în sus şi în jos, spre frunte şi spre ceafă.

Mişcarea se efectuează cu mâinile menţinute strict paralel cu solul pentru a nu deplasa noi înşine corpul energetic în zona picioarelor.

Operaţiunea se consideră încheiată atunci când se simte reancorarea corpului energetic.

Atunci când calarea se face de-a lungul planului orizontal al corpului care, după cum am arătat, trece prin coloana vertebrală, terapeutul trebuie să conştientizeze că mâinile energetice sunt prelungite de la cap până la picioarele pacientului.

În cel de-al doilea caz, atunci când cal area se face de-a lungul planului vertical care trece prin frunte şi ceafă, se conştientizează că mâinile energetice efectuează această operaţiune şi pe planurile ce trec prin centrul chakrelor.

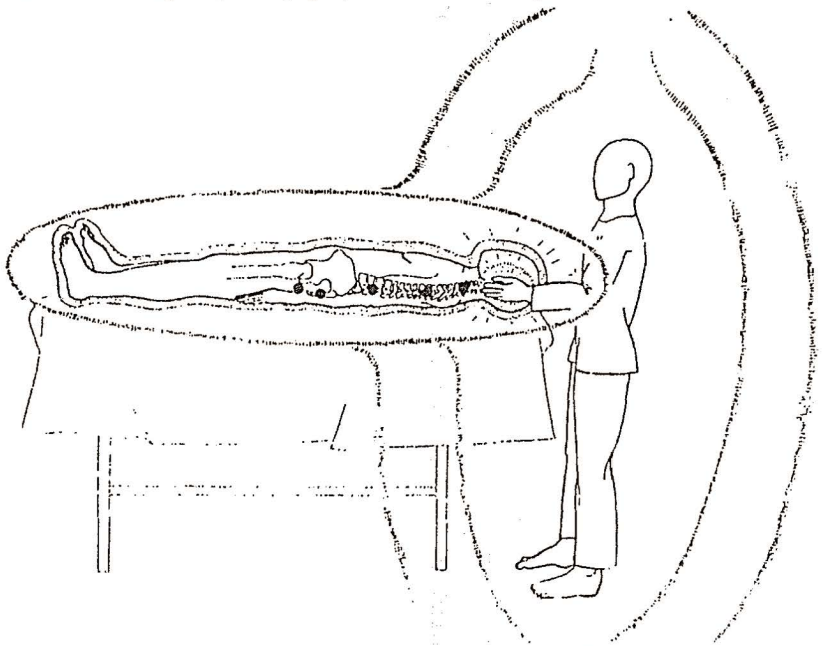


Figura nr. 40 Calarea corpului energetic efectuată de-a lungul planului orizontal.

O dată ce s-a efectuat calarea, se execută reechilibrarea fluxului energetic al corpului eteric. Aceasta constă într-o mişcare de netezire similară celei de mângâiere. Se efectuează alunecări apropiate de corpul fizic începând din creştet spre picioare. Această tehnică este foarte veche ca practică şi dă rezultate foarte bune.

METODOLOGIA DE LUCRU PENTRU CALAREA CORPULUI ASTRAL

Întotdeauna se execută **după calarea corpului eteric.** După ce s-a efectuat echilibrarea fluxului energetic, terapeutul îşi aşează mâinile faţă în faţă de o parte şi de alta a capului fizic al pacientului, în dreptul urechilor,

la distanţa de 10-15 centimetri. Între palme se simte corpul emoţional şi se efectuează mişcări de dute-vino de-a lungul planului orizonatal până se obţine senzaţia de fixare, de ancorare. Ulterior se continuă operaţiunea în sens vertical de-a lungul planului vertical.

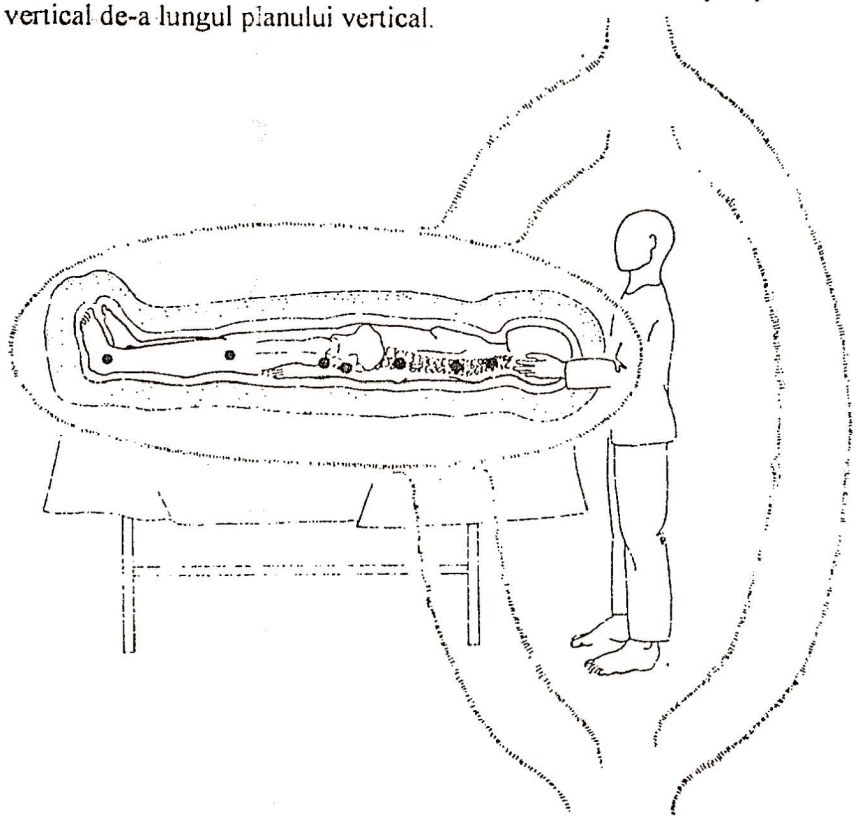


Figura nr. 41 Calarea corpului emoţional (astral).

Reechilibrarea energetică a corpului astral se face în acelaşi mod ca la corpul eteric prin netezire cu palmele energetice de la cap spre picioare, la o distanţă de circa 10-15 centimetri de corpul fizic.

Atunci când se întâmpină rezistenţă pe anumite porţiuni în operaţiunea de reechilibrare, de netezire energetică se reia pieptănarea aurei. La persistenţa simptomelor se decupează şi se înlocuieşte porţiunea de câmp în cauză.

UNELE CAUZE DE DECALARE A CORPULUI ASTRAL

Cauze de decalare a corpului astral

1. **Influenţe exterioare ce îngreunează corpul astral,** îi micşorează starea vibraţională spre învelişul exterior (marginea exterioră). Acest fapt are drept consecinţă neputinţa corpului astral să se ridice la nivele superioare în timpul "nopţii" atunci când persoana doarme. El rămâne în planurile inferioare determinând coşmaruri pe care omul şi le reaminteşte uneori sau din care se trezeşte brusc. Pe timpul sau după somnul cu coşmaruri frica este atât de intensă încât provoacă schimbarea temperaturii corpului, convulsii, transpiraţii reci sau calde, atitudini de apărare, persoana scoate strigăte de spaimă, chemări în ajutor, etc. (are senzaţii de sufocare, apăsare).

Planurile inferioare pot fi cele a animalelor iar în coşmaruri apar imagini de animale în atitudini violente sau care par a friza violenţa atât prin atitudini, poziţii sau ca număr. **Corpul astral având un balast vibraţional care îl împiedică să se înalţe la acele nivlele la care aspiră, neînţelegând ce se întâmplă, are o stare de zbucium, de zbatere şi de teamă mai mult sau mai puţin intensă însă neputinţa este întotdeauna apăsătoare şi generatoare de angoase.** Această stare accentuează afectele negative. Când această stare ajunge la paroxism, (afectarea şi a celorlalte corpuri subtile fiind şi ea palpabilă cu atât mai intens cu cât nivelul vibraţional este mai apropiat de al corpului astral) acesta face tot posibiliul să scape. Smulgerea din planurile joase se face întotdeauna cu efort, ca o dezlipire forţată de o masă lipicioasă.

Graba cu care se face operaţiunea de reintegrare în corp face ca aceste corpuri să nu se mai suprapună perfect. La aceasta contribuie şi faptul că şi celelalte corpuri cu stare vibraţională apropiată sunt agitate, au o mişcare dezordonată, spasmodică.

Suprapunerea imperfectă poate avea ca o consecinţă imediată decalarea corpului astral în planul celor trei axe de simetrie.

Faţă de aceste axe şi a punctului lor de origine, corpul astral poate fi deplasat în sus, jos, stânga, dreapta, înainte sau înapoi. Urmează părţile intermediare ca de exemplu sus-stânga sau jos-stânga sau sus-înainte sau jos-înainte, jos-înapoi, etc. Poziţiile combinate se întâlnesc mai rar: sus-înainte-dreapta, de exemplu.

Deplasarea axelor corpurilor faţă de poziţia de bază are o consecinţă deosebită în energetica subtilă: chakrele corpurilor respective nu se mai suprapun. Circulaţia energiilor nu se mai face în mod normal adică de la corpurile cu vibraţii mai înalte la corpurile mai joase vibraţional, de la cele subtile la cele grosiere - sensul este şi invers dar într-o proporţie mult mai mică.

Locurile de implementare a chakrelor de pe corpul astral - de exemplu - pe corpul eteric nemaifiind în locul obişnuit şi anume pe axul chakrelor şi la nivelul canalului sushumna, pot apare deformări ale chakrelor, noi tranzite ale energiilor sau blocaje energetice care generează adevărate depozite sau surplusuri energetice. Alteori pot provoca scurtcircuitării ale unor canale sau inversarea curgerii energiilor în altele. Cu alte cuvinte, au loc dereglări energetice majore atât la corpurile cu nivele energetice apropiate cât şi la corpurile cu nivele energetice mai depărtate.

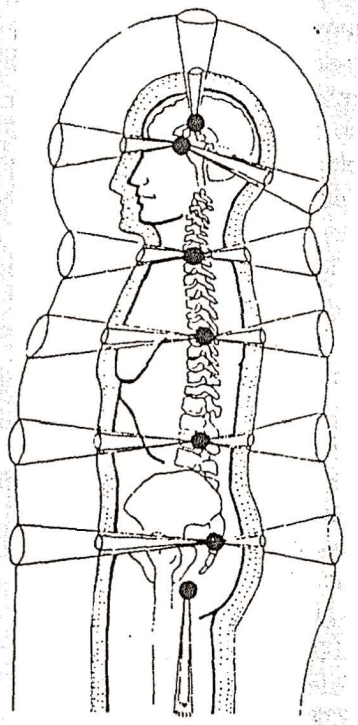


Figura nr. 42 Poziţionare corectă a chakrelor corespunzătoare pe corpul eteric şi corpul astral.

2. Influenţa exterioară care blochează, obturează corpul eteric - parţial sau în totalitate.

Din cauza îmbâcsirii corpului eteric cu energii de tip balast, a închiderii acestuia într-o coajă energetică, sau acoperirea parţială cu tampoane, suprafeţe energetice, integrarea corpului astral la revenire este împiedicată, îngreunată sau defalcată cu toate consecinţele ce derivă din aceasta.

3. Impregnarea cu energii joase atât a corpului astral cât şi a corpului eteric.

4. Revenirea bruscă a corpului astral în cazul unei agresiuni în planul astral.

Retragerea din faţa unui potenţial sau presupus agresor întâlnit în planul astral are ca o consecinţă imediată reimplementarea în grabă, fără pregătire şi cu mai puţină atenţie care poate genera o decalare între corpuri.

5.Revenirea bruscă a corpului astral în cazul unei acţiuni violente asupra corpului fizic.

Tezirea bruscă în cazul unei sonerii, a ceasului deşteptător, zgomot puternic, cataclisme naturale sau artificiale, un efect luminos, auditiv, tactil puternic, a unui miros sufocant, al unei apăsări bruşte pe întreg corpul sau numai pe o porţiune a lui, etc. atrag brusc corpul astral fără nici o pregătire prevestitoare, prin surprindere ceea ce poate provoca o reintegrare incompletă şi/sau decalată.

CHIRURGIA ENERGETICĂ

După ce s-a format mâna energetică, pentru decuparea, tăierea unei porţiuni dintr-un corp subtil, se foloseşte doar degetul arătător întins, celelalte degete fiind flexate.

Prelungirea energetică a degetului fizic este folosită ca un bisturiu care taie efectiv zona de interes **după o linie curbă închisă**. Adâncimea tăieturii se reglează mental lungind sau scurtând prelungirea energetică degetului folosit.

Pentru eliminarea porţiunii decupate se foloseşte o mână sau pe amândouă printr-o mişcare de "adunare a apei" în căuşul palmei. Porţiune

astfel decupată şi scoasă se aruncă spre pământ care preia şi transformă uşor energiile de tip deşeu.

În porţiunea rămasă liberă, se introduce o cantitate necesară de **energie cu proprietăţile şi calităţile matriciale iniţiale ale zonei,** bineînţeles cele de dinainte de a fi afectată. Această energie se obţine între palme, pe concentrare mentală, din energia cosmică universală căreia îi implementăm calităţile dorite.

Printr-o mişcare de umplere a unui vas cu o materie densă, se ocupă întreaga zonă decupată, se netezeşte, se întrepătrund marginile prin **uniformizarea câmpului** cu energia introdusă. Eventual se execută **operaţiunea de coasere** a marginilor cu ajutorului unui fir energetic care poate emana din degetul energetic folosit acum pe post de ac.

Această tehnică se poate utiliza pentru **coaserea rupturilor, a găurilor, a fisurilor din corpurile energetice.** Ele pot apare în principal şi prin traume care au produs modificări structurale la nivelul fizic ca operaţii chirurgicale, transplanturi, rupturi, zdrobiri, tăieturi accidentale. Aceste modificări pe fizic, produc implicit modificări şi în corpul eteric. Prin sentimentele şi trăirile care au loc la nivelul emoţional, datorită proceselor mentale care însoţesc aceste evenimente se influenţează nivelul mental, ş.a.m.d.

CAPITOLUL XII

"... Generarea Celor şapte s-a făcut în chipul următor: Aerul fiind parte feminină şi Apa, dornică de împreunare, au luat de la Foc pârguirea, de la Eter Spiritul, şi astfel Natura a produs Corpurile după felul şi chipul omului".
HERMES MERCURIUS TRISMESGISTUS

CENTRI ENERGETICI. CHAKRAS

CINEMATICA CENTRILOR ENERGETICI

Centrii energetici (chakras) sunt vârtejuri, turbioane cu **rol de schimb energetic, fluidic şi informaţional** între univers şi întregul fiinţei umane.

Pentru exemplificarea cinematicii centrilor, am ales centrul bazei (chakra mulhadhara). Motivaţia acestei alegeri este simplă: se realizează o înţelegere facilă a mecanismului de funcţionare, acest centru având cea mai simplă structură.

Din studiile **fenomenelor electromagnetice** efectuate de Maxwell şi

Faraday în secolul trecut rezultă că un curent electric poate crea un câmp magnetic şi invers. După Richard Gerber, **energiile magnetice, eterice şi astrale,** care traversează chakrele, pot crea **efecte de câmpuri electrice asociate.** Doctor Hiroshi Motoyama a pus în evidenţă câmpurile electrostatice pe chakre iar Doctor Valerie Hunt de la Universitatea din Los Angeles, California, a înregistrat pe piele, la nivelul aceloraşi chakre **oscilaţii electrice.**

Având la bază experienţele proprii privind biomagnetismul uman, putem prezenta cinematica centrilor energetici.

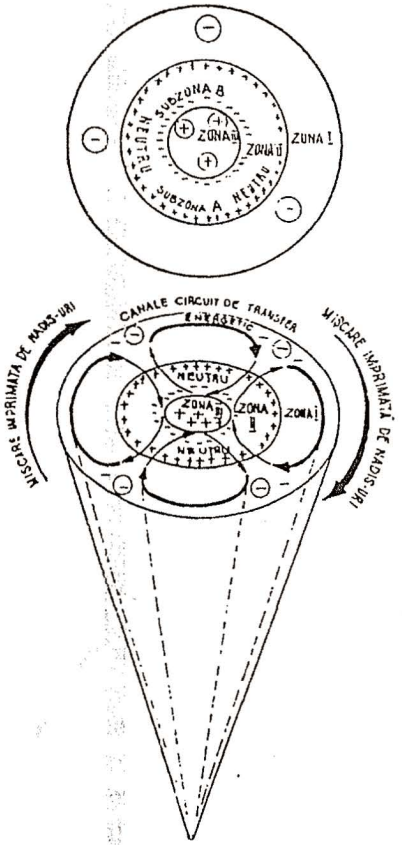


Figura nr. 43. Compunere chakra.

Privit de sus, centrul energetic se poate împărţi în trei zone:

- **zona III** este centrală, pozitivă, yang;
- **zona II** este circulară şi include zona III pe care o delimitează de zona I şi este NEUTRALĂ;
- **zona I**, cuprinde în interior celelalte zone şi este negativă, yin.

Aceste zone au forma unor conuri cu baza la suprafaţa de delimitare a unui corp - în acest caz corpul eteric - şi cu vîrful în canalul central sushumna.

Caracteristici ale zonei neutrale:

a) are două subzone de tranziţie energetică:

- **subzona A** se află la suprafaţa de separare de zona I (negativă) şi este încărcată pozitiv;
- **subzona B** se află la suprafaţa de separare de zona III (pozitivă şi este încărcată negativ).

b) **are o mişcare pulsatorie** îndeplinind funcţia de supapă. Ea se contractă şi se dilată între anumite limite realizând circuite (canale) de transfer energetic.

Zona neutrală, la contracţie preia energia încărcată negativ (-) de pe zona I şi o conduce în zona II. O parte din această energie rămâne în subzona B pentru a asigura planul de separaţie al zonei I.

La dilatare, zona neutrală atrage energie încărcată pozitiv (+) din zona III pe care o aduce în zona II iar o parte din ea rămâne în subzona A pentru a asigura planul de separaţie dintre zona I şi II.

Mişcarea de turbion având ca suprafaţă de separare **canalele circuit de transfer** este menţinută de mişcarea de rotaţie a zonei I. Aceasta, la rândul ei este antrenată de **fluxul energetic** ce curge prin canalele (nadis-urile) din vecinătate (stânga-dreapta).

După cum se poate observa la acest centru energetic, canalele circuit de tranfer energetic formează la rândul lor patru turbioane sub forma unor conuri. Acestea sunt aşa numitele **petale ale chakrei.** Corespunzător numărului de petale, din centrii energetici iau naştere **canale energetice.** Din mulhadhara pornesc ida şi pingala, saraswati şi lakshmi.Vârful conului este în capătul canalului central sushumna. Chakra poate fi simbolizată ca un con cu o cămaşă exterioară (de o anumită grosime), care se roteşte într-un anumit sens, cu o anumită viteză (care sunt direct proporţionale sau în legătură cu frecvenţa de bază a luminii pe care reuşeşte să o transforme sau pe care o transmite primită fiind de la o altă chakră - vezi splenica) şi care are sau nu are o mişcare de

precesie în funcţie de poziţionarea originii şi are ca rezultantă unghiul pe un anumit canal iar în interiorul canalului, dacă este mai aproape sau mai la distanţă de diametrul exterior al canalului respectiv.

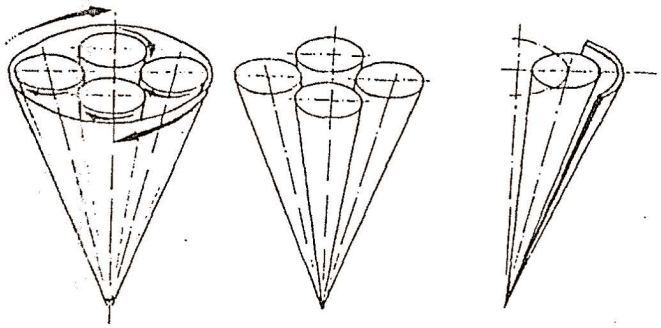


Figura nr. 44 Chakra mulhadhara - prezentare schematică.

Sensul de rotaţie a fiecărui centru energetic este dat de canalele energetice din jur. Acest sens poate fi orar sau antiorar. Dacă chakra ventrală are spinul* orar, cea dorsală îl are antiorar şi invers. Putem spune că cele două chakre au **spinurile antiparalele.**

În condiţii normale, **la bărbaţi, primul centru energetic se roteşte spre dreapta,** cea de a doua se roteşte spre stânga (cea ventrală), cea de a treia, spre dreapta, etc. La femei, situaţia este inversată, prima chakră având sensul spre stânga, următoarea spre dreapta, etc.

Unele caracteristici ale centrilor sunt reliefate în tabelul prezentat mai departe.

Sensul de rotaţie, prilej de controverse între adepţii diferitelor şcoli, se poate determina, fără tăgadă. O primă metodă este aceea de a folosi un intrument radiestezic, pendul, ansă, baghetă, etc.

În cazul **determinărilor radiestezice (biodetecţie)** trebuiesc îndeplinite câteva condiţii dintre care, cea mai importantă este **totala detaşare faţă de eventualul răspuns.** Dacă nu se îndeplineşte această condiţie nu facem decât să obţinem un semnal de răspuns corespunzător dorinţei noastre. Şi pentru a verifica rezultatele putem folosi un **cristal de cuarţ.** Acesta se poate ţine într-o mână cu vârful înainte iar pentru a simţi pulsul,cu celaltă mână se apucă

*spin = momentul cinetic propriu unei particule. În text se face o extrapolare la centrii energetici.

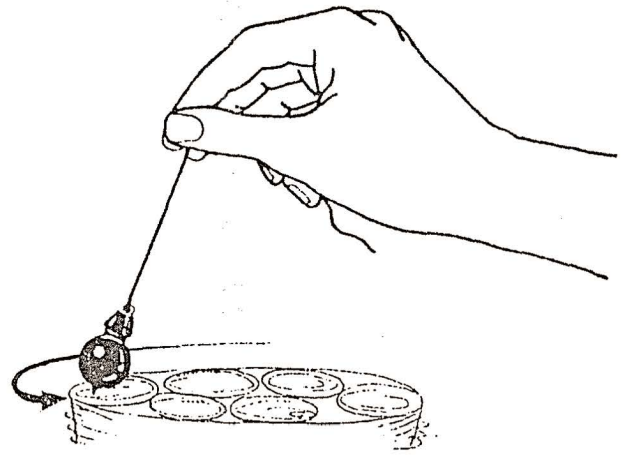


Figura nr. 45 Determinarea sensului de rotaţie a chakrelor folosind pendulul

încheietura mâinii persoanei căreia i se testează centrii. Se mişcă mâna cu cristalul de-a lungul axului de simetrie a corpului şi puţin lateral. Atunci când cristalul este tangent unui centru energetic şi vârful indică sensul de rotaţie a acestuia se constată o uşoară accelerare a pulsului iar în caz invers, pulsul îşi diminuează ritmul. Această accelerare sau diminuare a pulsului se obţine, de fiecare dată, pentru o scurtă perioadă de timp, circa una-două secunde.

Bineneţeles că se poate folosi şi o a **treia metodă**. Stând faţă în faţă cu persoana căreia dorim să-i testăm centrii energetici, îi spunem să întindă mâna stângă lateral la înălţimea umerilor. Cu palma stângă pe umărul ei drept şi privind-o intens în centrul frunţii o rugăm să spună o afirmaţie. O rugăm să spună un DA hotărât. În acelaşi timp apăsăm cu mâna dreaptă braţul întins lateral. Vom observa că apăsând cu o forţă medie, nu putem să-i mişcăm braţul din poziţia orizonatală ceea ce, ca răspuns, va avea semnificaţia de DA. Apoi rugăm persoana testată să spună o negaţie, să spună un NU tare, puternic şi hotărât. Pe măsură ce repetă negaţia se apasă pe braţ cu aceeaşi forţă ca prima dată şi braţul va ceda cu toată împotrivirea sa şi se va lipi de corp.

Până în acest moment am pregătit "instrumentul" uman pentru lucru. Testarea se face în modul următor: terapeutul îşi aşează mâna stângă la circa cinci-zece centimetri de corpul persoanei testate, în dreptul centrului energetic pe care îl doreşte să îl testeze.

În palma din dreptul centrului energetic **apare o senzaţie** care, la un

moment dat, se stabilizează. În momentul în care simţim şi în palma dreaptă aceeaşi senzaţie apăsăm braţul întins lateral. Dacă sensul la care ne-am gândit este cel real, braţul va rămâne la orizontală iar dacă nu, braţul va coborâ pe lângă corp. Se poate continua pentru fiecare centru, inclusiv pentru cei dorsali.

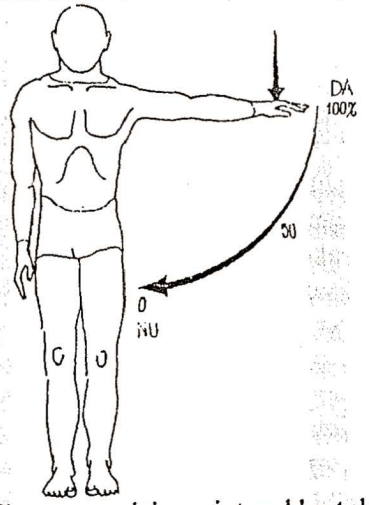


Figura nr. 46 Testarea centrilor energetici cu ajutorul braţului întins lateral

Această metodă de testare se poate folosi şi pentru determinarea procentuală a funcţionării centrului respectiv. Atenţie însă, **corectitudinea răspunsului va fi direct proporţională cu gradul de cunoaştere** în domeniu a celui care face testarea. Considerând că menţinerea braţului la orizontală are semnificaţia de 100% iar braţul lipit de corp este 0%, poziţiile intermediare ale braţului pot da indicaţii graduale.

Sensul de rotaţie al centrilor energetici este observat şi prin clarviziune.

Poziţionarea centrilor energetici pe corpuri. Filtru pranic unisens

Centrii energetici corespunzători corpurilor superioare conţin centrii celorlalte corpuri precum sunt paharele de plastic puse unul în altul. De exemplu, chakra anahata de pe corpul atmic curpinde anahata de pe corpul spiritual care îl conţine pe cel al corpului cauzal care la rândul lui îl conţine pe cel mental care ... şi aşa mai departe până la corpul eteric inclusiv.

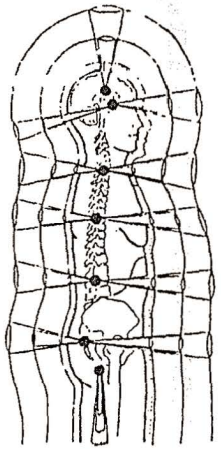


Figura nr.47 Chakra anahata. Vedere lateral-faţă pe corpul eteric, astral şi mental care formează aura văzută de clarvăzători.

În fond, este vorba de chakra ce ocupă o anumită poziţie pe corpul eteric, astral, cauzal etc. şi care sunt despărţite de planurile subtile, separare care permite trecerea energiilor doar într-un **singur sens:**dinspre planurile subtile spre corpul fizic.

Legăturile din chakrele eterice şi chakrele celorlalte corpuri subtile este foarte strânsă; între diferitele categorii de chakre corespunzătoare diferitelor planurilor vibraţionale există **filtre** formate dintr-un singur stat de atomi fizici comprimaţi şi impreganţi cu o varietate specială de energie. Aceste filtre, adevărate bariere pentru împiedicarea întoarcerii diferitelor energii care au pătruns din planurile subtile spre fizic, după ce aceste energii şi-au pierdut calităţile constitutive. Barierele formate din aceste învelişuri pranice acţionează ca o membrană selectivă şi permeabilă doar într-o singură direcţie. Astfel este împiedicată orice comunicare prematură între planurile subtile şi planul fizic împiedicând trecerea în conştiinţa creierului a activităţilor din alte planuri.

Penetrarea acestui **filtru unisens** se produce în cazul unei emoţii violente ce pot provoca o anumită implozie a corpurilor subtile, în speţă a corpului astral; în cadrul şedinţelor de aşa-zisă iniţiere sau optimizare forţată a chakrelor; în cazul anesteziilor, a folosirii narcoticelor, a drogurilor, alcoolului în exces.

O persoană care interacţionează cu Câmpul Universal, absoarbe energiile particulare cu care ea este în rezonanţă şi le filtrează pe acelea care îi sunt străine.

Orice organism viu primeşte numai informaţia pe care o poate folosi.

Centrul energetic al bazei (chakra MULHADHARA)

Semnificaţia denumirii: "poarta pământului" temelie, rădăcină
Localizare corp: zona perineului, între anus şi aparatul genital; în palmă: la baza palmelor; în talpă, la călcâi.
Funcţii: supravieţuire, pregătire fundamentală.
Elementul subtil: pământ.
Zi: marţi.
Planete: Marte.
Constelaţia: Capricorn.
Piatra: coral.
Simţ: mirosul.
Organe şi funcţii controlate: excreţie, aparat genital, prostată, reglarea echilibrului fizic şi psihic, orientare în spaţiu, picioare, labele picioarelor, oase, intestin gros, suprarenale.
Disfuncţii: obezitate, hemoroizi, constipaţie, sciatică.
Culoarea: roşu.
Petale: patru: VAM, SAM, SHAM, SAM.
Chakra bazei este curentul energetic al sistemului uman unde sunt adunate şi transmise energiile pământului; este centrul care manipulează vibraţia cea mai joasă; acest centru creează coerenţa celor şase corpuri energetice.

Poarta pământului poartă informaţiile îndemnului fundamental al omului, care este "supravieţuieşte"; reprezintă voinţa de a lupta împotriva adversităţilor şi de adaptare la noile situaţii ivite.

Pe corpul fizic şi în aură, acest centru apare colorat în roşu ca focul. Această culoare este atribuită planetei Marte care simbolizează forţe dinamice, energetice şi agresive chiar.

În spectrul vizibil de culori, culoarea roşie are frecvenţa cea mai joasă şi sugerează apropierea vibraţională de pământ de unde îşi trage şi transmite energiile.

Este cunoscută şi sub denumirea de chakra rădăcinii. Ea constituie rădăcina celorlalte chakre.

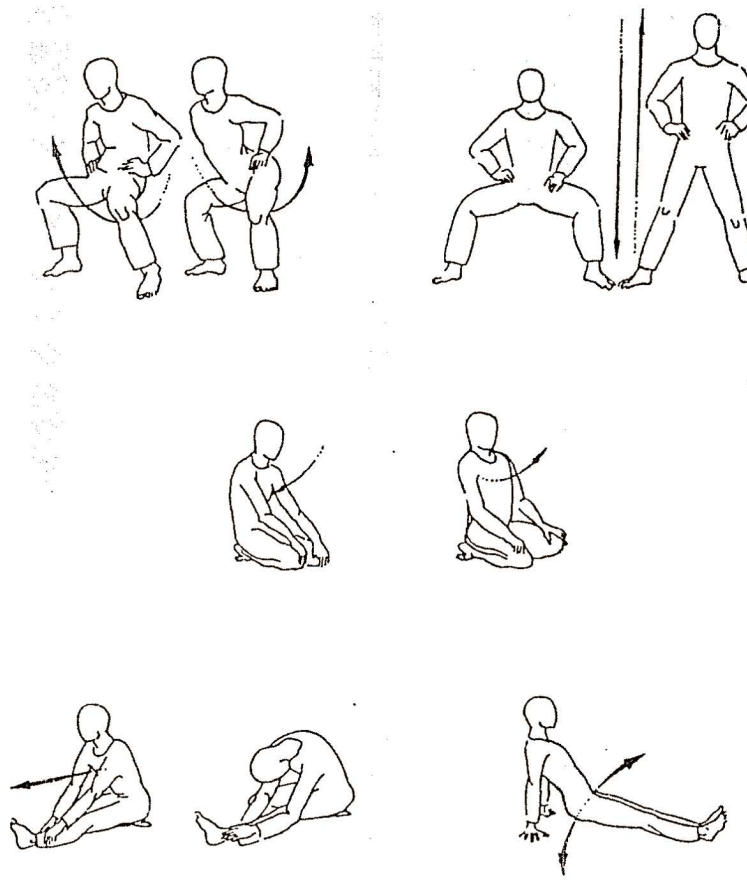


Figura nr. 48 Exerciţii fizice şi poziţii pentru încărcarea şi echilibrarea centrului energetic al bazei (chakra MULHADHARA).

Principiul asociat este pământul şi reprezintă stabilitatea manifestărilor în planurile fizice.

Conform filozofiei orientale, din reprezentarea grafică a acestui centru,

reiese natura universală a polarităţii, a uniunii elementelor într-un impuls nesfârşit (procesul respiraţiei), uniune ce aduce împreună elemente ireconciliabil opuse.

Forţa feminină - este forţa centrului poarta pământului iar forţa masculină este cea a centrului energetic al creştetului.

Dualitatea dintre materie şi spirit se manifestă prin atracţia irezistibilă dintre ele doar atunci când sunt despărţite.

Conştiinţa cosmică izvorăşte din unirea lor atunci când forţa fundamentală kundalini se ridică iar forţa masculină şi feminină se unesc. Kundalini - aflată în centrul rădăcinii, este forţa cosmică omniprezentă prin creaţie, particularizată în interiorul fiinţei umane.

Prin practica spirituală această forţă se "trezeşte" şi se ridică la conştiinţa cea mai înaltă. O persoană dominată de acest centru energetic, doarme între zece şi douăsprezece ore, pe burtă.

Acest centru este în legătură cu tinereţea, iluzia, mânia, avariţia, sexualitatea, atitudinea cinică, distantă.

Centrul energetic al temeliei înmagazinează informaţiile legate de cauză (Karma).

Când acest centru este "trezit", activ, echilibrat, persoana respectivă posedă un simţ al intuiţiei, al apartenenţei la lumea naturală, are responsabilitate faţă de propriile fapte şi acţiuni.

2. Centrul energetic sacral (chakra SWADISTHANA)

Semnificaţia denumirii: "dulceaţă", sălaşul EU-lui, propria locuinţă.
Localizare corp: la trei degete sub ombilic, în palmă: degetele mici; în talpă: degetele mijocii.
Funcţie: plăcere, sexualitate, procreaţie, creativitate.
Elementul subtil: apă.
Zi: miercuri.
Planete: Mercur.
Constelaţia: Leu.
Piatra: topaz.
Simţ: gustul.
Organe şi funcţii controlate: digestie, gestaţie, intestine, stomac, pancreas, ficat, splină, rinichi, tract urinar, uter.

Disfuncţii: impotenţă, frigiditate, boli ale uterului, ale vezicii urinare sau ale rinichilor.
Culoarea: tonuri de roşu conţinând mult verde, portocaliu.
Petale: şase: BAM, BHAM, MAM, YAM, RAM, LAM.

Chakra sacrală este legată pe corpul fizic de plexul nervului sacral.

Are denumirea de "dulceaţă", făcându-se referire la faptul că acest centru este centrul plăcerii fizice. Dar are şi semnificaţie de "cel care aparţine sieşi" unit cu "propria locuinţă". Acest înţeles din filozofia orientală se referă la faptul că, într-un timp îndepărtat, în acest sediu staţiona forţa fundamentală kundalini.

Semnificaţia SWADISTHANEI este sălaşul EU-lui. Cele şase petale din reprezentările grafice orientale se referă la energia provenită din şase dimensiuni şi ele corespund la şase nervi importanţi care se termină în zona sacrală.

Elementul Pământ al centrului poarta pământului se dizolvă în elementul APĂ. În plan fizic acest centru influenţează curgerea fluidelor în corp.

Esenţa vieţii - apa- acoperă trei sferturi din pământ; masa unui individ este formată din trei sferturi apă.

Energia pranică din acest centru energetic guvernează circulaţia sângelui pe care îl menţine în echilibru cu toate celelalte fluide (urina, ciclul menstrual, cantitate de lichide seminale, etc).

Acest centru este legat intim de rinichi, vezică urinară şi meridianul "trei focare".

Glandele endocrine care îi corespund sunt gonadele (glandele sexuale masculine şi feminine).

Energiile vitale corespunzătoare celui de-al doilea centru energetic circulă în sus spre ceilalţi centri energetici superiori. Energiile de la acest nivel pot fi aliniate energiilor centrilor superiori, în special celui de-al cincilea centru energetic.

Testicolul este gonada masculină şi are două funcţii: funcţia endocrină sub controlul hipofiziei care produce testosteronul(acţionează asupra dezvoltării musculaturii şi a scheletului) şi funcţia exocrină care are ca finalitate producerea de spermatozoizi.

Ovarele sunt gonadele feminine; ele secretă trei tipuri de hormoni steroizi: estrogenii, progesteronul şi androgenii. Extrogenii imprimă caracterele sexuale secundare iar împreună cu androgenii intervin în funcţionarea sistemului nervos central şi a libidoului.

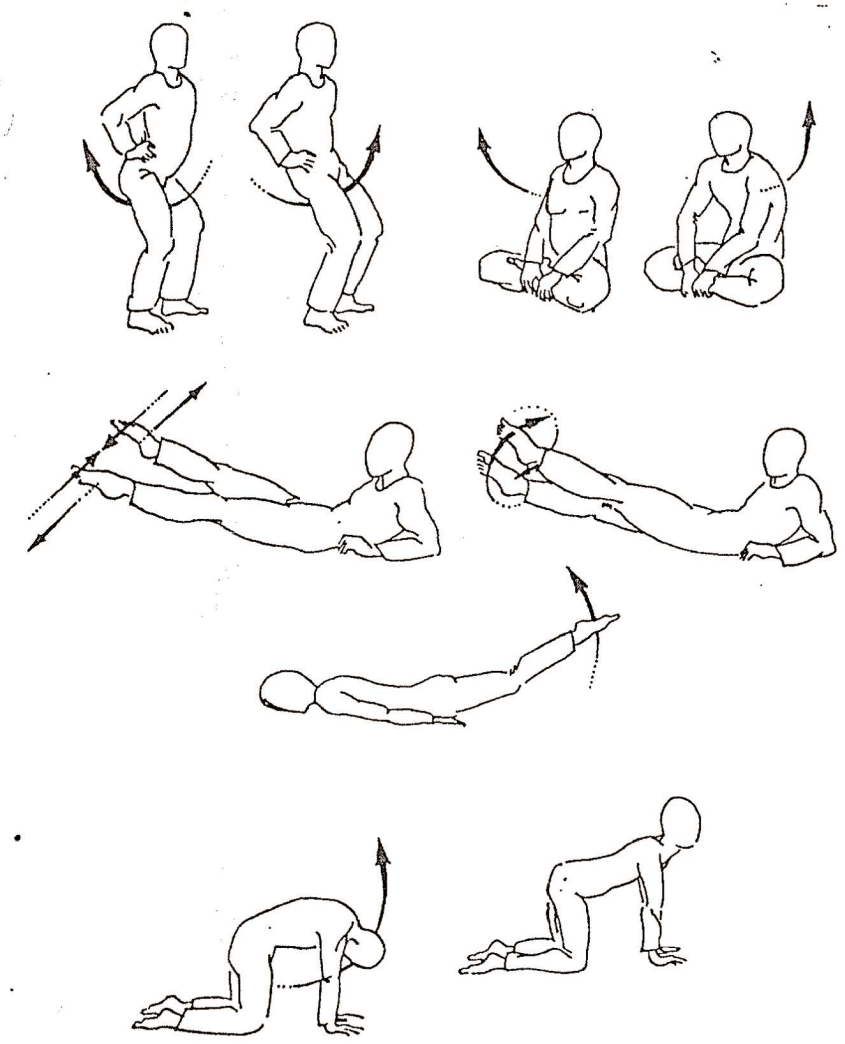


Figura nr. 49 Exerciţii fizice şi poziţii pentru "trezirea" încărcarea şi echilibrarea centrului energetic sacral(chakra SWADISTHANA).

Progesteronul are rol în procesul de reproducere.
Acest centru energetic are legături profunde cu anumite stări mintale.
Dacă aspectul cinematic al acestui centru este preponderent pozitiv

atunci activitatea sexuală este intensificată fiind însoţită de o imaginaţie excesivă.

În situaţia în care aspectul cinematic al chakrei este preponderent negativ (yin) atunci pot să apară probleme sexuale, dintre care cea mai neplăcută situaţie este impotenţa (frigiditatea).

Prin clarvedere se observă turbioanele interioare (petalele) colorate în roşu. Această culoare de roşu strălucitor, puternic, indică faptul că dorinţele şi impulsurile dar şi ideile generate aici sunt stimulatoare pentru minte.

O relaţie sexuală poate deveni sursă de creaţie inspirată.

Elementul apă, caracteristic pentru acest centru are semnificaţia trecutului nostru ancestral, semnifică mintea colectivă omniprezentă; semnifică purificarea.

Botezul prin scufundarea totală sau parţială în apa sfinţită reprezintă naşterea conştient întreprinsă.

"Şi Duhul lui Dumnezeu plutea deasupra apelor".

Când această chakră se "trezeşte", energiile profunde informaţionale ale acestui centru aduc individului puteri intuitive crescute, capacităţile psihice ale acestuia cresc.

Energiile informaţionale ale acestui centru conţin forţele cauzei (karmei) la nivelul inconştientului colectiv; ele conţin informaţii individuale îndepărtate şi stocate la acest nivel de vibraţie.

Pentru a asigura ascensiunea forţei vitale kundalini la acest nivel, forţele cauzei (karmei) trebuiesc curăţate.

Această chakră aflată în echilibru, conferă individului încrederea în sine, creativitate, imaginaţie creativă, acţiuni în sensul deplinătăţii şi integrării individului.

3. Centrul energetic al plexului solar (chakra MANIPURA)

Semnificaţia denumirii: "strălucitoarea piatră preţioasă", "oraşul giuvaerurilor" sau "umplut cu giuvaeruri", "lotusul cu giuvaeruri", "calea dreptăţii".
Localizare corp: între vertebra a douăsprezecea toracică şi prima vertebră lombară; în palmă: degetele mijlocii, în talpă: degetele mari.
Funcţii: voinţă, putere;
Elementul subtil: focul;
Zi: joi;

Planete: Jupiter;
Piatra: smarald;
Simţul: văzul;
Organe şi funcţii controlate: pancreas, sistem digestiv, ficat, splină, stomac, intestin subţire, nutriţie, eliminiare toxine.
Disfuncţii: ulcer, diabet, tulburări digestive ca anoxeria şi bulimia, hipoglicemia;
Culoarea: galbenă;
Petale: zece: DA, DHA, NA, TA, THA, DA, DHA, NA, PA, PHA.

Chakra Manipura radiază energia sa înflăcărată ca un soare strălucitor; ea este activată de elementul foc, expansiune energetică care dă naştere mişcării. Traducerea fenomenală a acestei expasiuni este căldura.

Sistemul digestiv transformă hrana în energie furnizând combustibil pentru trup.

Aşa cum sistemul digestiv atrage energia din alimentaţie, tot aşa chakra plexului solar atrage şi stochează energia vitală care penetrează întreaga viaţă.

Acolo unde există energia vitală există viaţa.

Centrul plexului solar - este centrul care guvernează şi distribuie întregului corp energie vitală.

Tulburările energiei vitale în corp sunt cauzele principale ale bolii.

Energia vitală prezentă sub cele cinci forme ale sale este unită în centrul energetic manipura.

Chakra plexului solar este locul de dobândire a forţei vitale. Ea este depozitul de combustibil personal al fiecăruia.

Dacă depozitul este scăzut, ne lipseşte forţa care să ne dirijeze şi să ne proiecteze în lume. Astfel devenim victime ale destinului şi ale împrejurărilor.

Voinţa este fundamentul bunăstării şi împlinirii personale; este cea care ne dă puterea de a depăşi situaţiile dificile ale vieţii. Dacă un individ are voinţă slabă atunci calităţile lui de autodeterminare şi de autodirijare sunt subdezvoltate.

El devine cu uşurinţă şovăielnic sub influenţa altora în orice situaţie.

Cel care are o voinţă puternică îşi crează propria realitate; puterea de a înfrunta greutăţile vieţii este dată de sensul voinţei sale.

Centrul energetic al plexului solar înglobează energiile informaţionale ale cauzei (karmei).

Echilibru acestui centru energetic este darul, în sensul de a-ţi ajuta aproapele fără dorinţa de recompensă. Dinamismul karmei va fi echilibrat de către dinamismul acţiunilor de caritate.

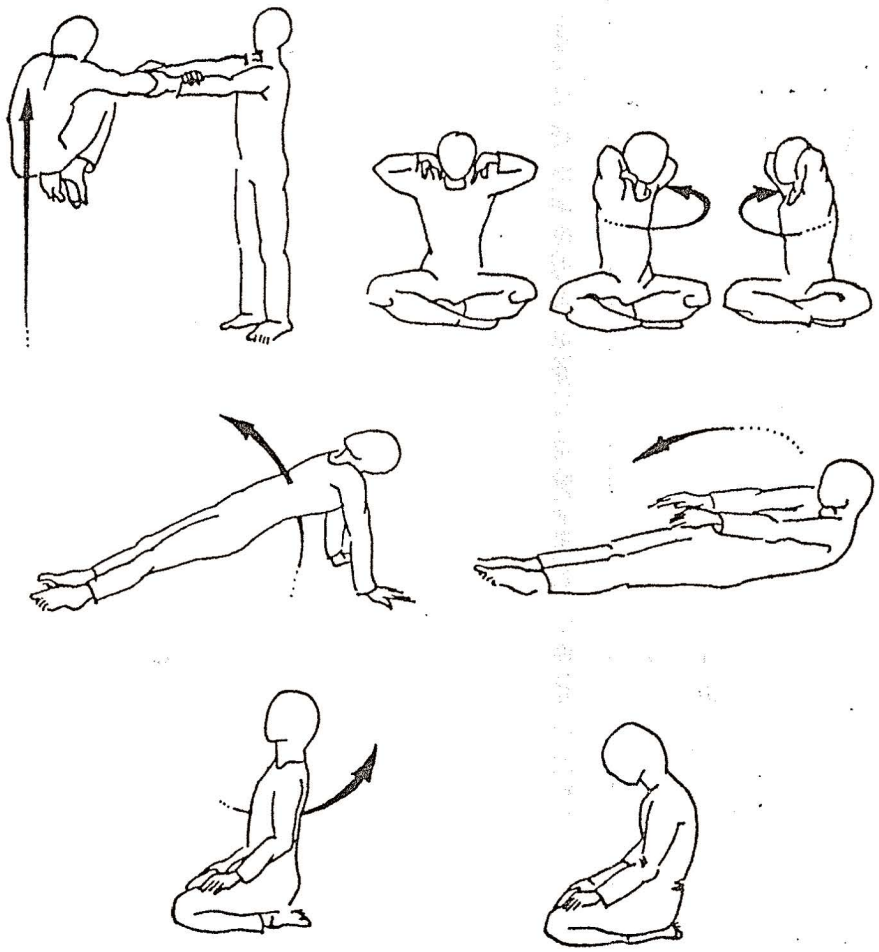


Figura nr. 50 Exerciţii fizice şi poziţii pentru "trezirea", încărcarea şi echilibrarea centrului energetic al plexului solar (chakra MANIPURA).

Fiecare dintre noi trebuie să fie conştient de acţiunile sale pentru a dobândi echilibru şi armonie în viată.

Cinematica acestui centru energetic determină stadiile de evoluţie ale conştiinţei umane. Acest centru "trezit" are semnificaţia "trezirii confirmate"

indicând faptul că atunci când se atinge acest stadiu, forţa kundalini nu se mai întoarce la centrii inferiori.

În mod tradiţional, se spune că trezirea acestui centru aduce puterea de a localiza comoara ascunsă - "strălucitoare piatră preţioasă". O semnificaţie simbolică indică faptul că realitatea spirituală însăşi este comoara ascunsă.

Imaginea tradiţională este identică cu imaginea obţinută prin clar-vedere, prezintă zece turbioane interioare (petale), colorate verzui albăstrui (culoarea norilor de ploaie). În centru se află un tringhi de culoare roşie.

Când această chakră funcţionează echilibrat, emoţiile sunt simţite şi exprimate. O disfuncţie în cinematica centrului energetic manipura se manifestă prin discrepanţe mari între emoţii şi acţiune, prin anorexie, nesinceritate.

Echilibrarea şi activarea acestui centru se poate face prin practica respiraţiei abdominale conştientizate cu rularea bazinului.

Activarea şi echilibrarea energiilor chakrei manipura cu următoarea chakră, conferă individului o stare de sănătate bună, un sens clar al autodeterminării.

Centrul energetic al inimii (chakra ANAHATA)

Semnifcaţia denumirii: intangibil, "care nu poate fi lovit", chakra inimii;
Localizare corp: zona plexului cardiac; în palme: degetele mici; în tălpi: degetele mici;
Funcţii: iubirea;
Elementul subtil: aerul;
Zi: vineri;
Planeta: Venus;
Piatra: rubin;
Simţul: pipăitul.
Organe şi funcţii controlate: timus, plămâni, inimă, sâni, braţe, mâini;
Disfuncţii: astm, tensiune arterială, boli de inimă, boli de plămâni;
Culoarea: verde;
Petale: douăsprezece: KAM, KHAM, GAM, GHAM, NGAM, CHAM, CHHAM, JAM, NYAM, TAM, THAM;

Calitatea, gradul şi forma iubirii acestui centru al inimii sunt diferite de iubirea personală.

Simbolismul inimii cu cel al iubirii este evident.

Asocierea inimii cu iubirea sunt clasice în cultura noastră.

Iubirea presupune multe calităţi; ea este activă în principiu şi dinamică în acţiune. Ea dă naştere unei vibraţii superioare a energiei care vine din centrul ininii. Crează o senzaţie fizică deosebită care pare să izvorască din inimă. Câteodată această stare se manifestă aproape ca o durere şi aceasta deoarece la acest nivel este cenzurată şi blocată prin controlul minţii.

În situaţia în care energia este transmisă spre al şaptelea centrul ergetic şi se întoarce, o parte fiind împinsă afară prin centrul inimii atunci sunt îndeplinite condiţiile pentru ca acea persoană să devină un canal energetic pentru iubirea necondiţională.

În această situaţie acea persoană "radiază din inimă". Acest nivel al iubirii este nivelul de legătură cu câmpurile de forţă ale universului, este nivelul iubirii universale necondiţionale.

Un flux continuu de energie vitală trece prin chakra inimii spre ceilalţi. Această energie vindecă şi transformă. Ea reprezintă modelul fiinţei altruiste, atotiubitoare şi darnice.

Acest centru trezit aduce geniu poetic.

Pentru a "trezi" acest centru este necesar să renunţăm la perspectivele limitate asupra realităţii care reduc fluxul iubirii.

Meridianele inimii coboară pe braţe până la mâini; aceasta conferă centrului inimii simţul pipăitului.

Mâinile sunt instrumentele de manifestare ale iubirii: ele se împreunează pentru a se ruga şi mulţumi lui Dumnezeu, ele mângâie, alină, vindecă.

Deoarece energia vitală poate fi dirijată din centrul inimii, meridianele mâinii care leagă acest centru cu mâinile, fac ca la nivelul mâinilor energia vitală să radieze mult mai uşor faţă de restul corpului.

Dezvoltând simţul pipăitului se dezvoltă simţitor şi capacitatea de a simţi energiile, câmpul energetic propriu şi apoi al altor persoane.

Aerul este elementul legat de acest centru energetic. Respiraţia adâncă şi conştientizată are ca efect stabilirea contactului cu sentimentele noastre.

Respiraţia conştientă înseamnă viaţă conştientă. Între respiraţie şi energia vitală a centrului inimii există o strânsă legătură.

Iată încă un motiv pentru care orice disciplină spirituală pune un accent deosebit pe practicile respiratorii.

Această chakră are douăsprezece turbioane interioare (petale) de un roşu strălucitor. În centru domină o culoare fumurie care simbolizează blocajul psihic în interiorul acestui centru. Când acest nod dispare se instalează o nouă stare de conştiinţă superioară.

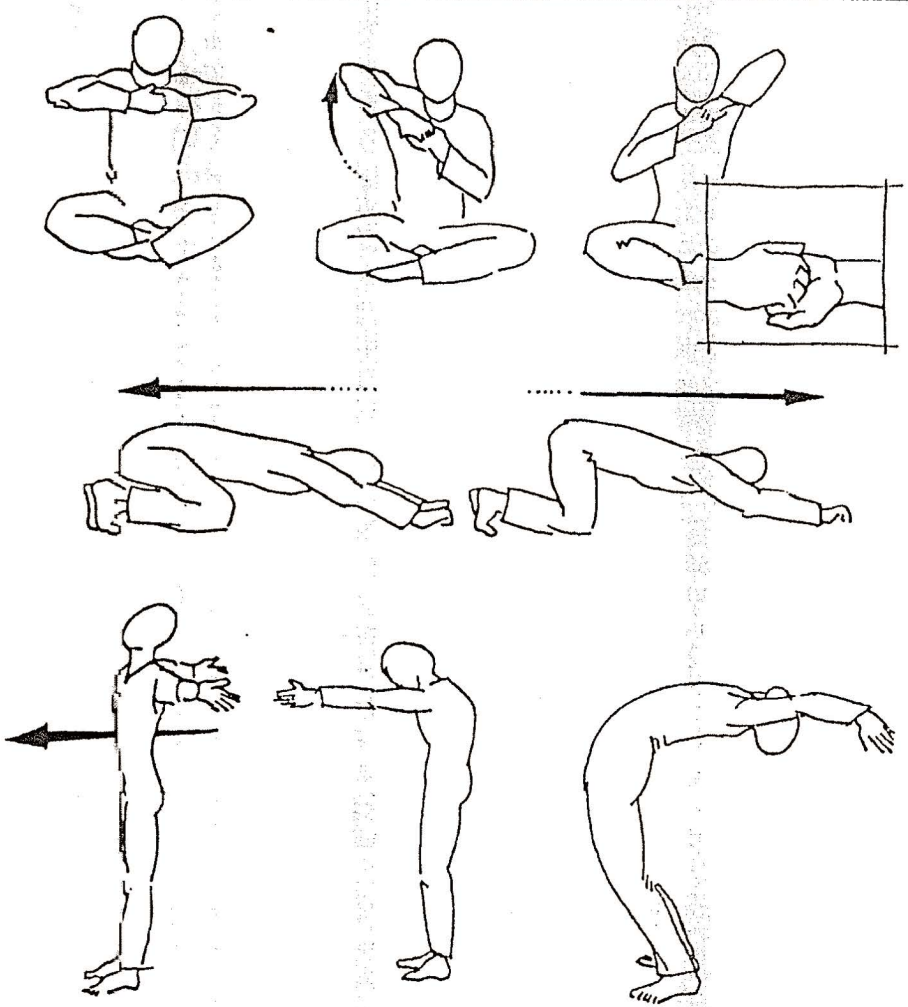


Figura nr. 51 Exerciţii şi poziţii pentru "trezirea", încărcarea şi echilibrarea centrului energetic al inimii (chakra ANAHATA).

Chakra anahata nu este subordonată influenţelor forţelor cauzale (karmice).

La acest nivel începe calea spre conştiinţa superioară iar forţe cauzale nu mai acţionează.

Activarea acestui centru face să se accentueze simţul pipăitului, individul

în cauză va putea decela zonele de blocaje şi boală din corpurile energetice proprii sau a altor persoane.

Energia vitală este dirijată spre mâini.

Calitatea esenţială a acestui centru este iubirea necondiţională.

Când această chakră este activată şi echilibrată cel în cauză are o capacitate unică de a da şi a primi. Expresia naturală a sentimentului iubirii este dezvoltarea compasiunii faţă de cei din jur.

5. Centrul energetic al gâtului (chakra VISHUDDHA)

Semnificaţia denumirii: "a purifica";
Localizare corp: gâtul (baza gâtului) în scobitura claviculelor, la nivelul glandei tiroide; în palme: degetele arătătoare; în tălpi: degetul al doilea; corespunde plexului cervical;
Funcţii: creativitate, comunicare;
Elementul subtil: eter;
Zi: sâmbătă;
Planetă: Saturn;
Constelaţia: Săgetător;
Piatra: safir;
Simţul: auzul;
Organe şi funcţii controlate: tiroida, paratiroida, vorbire, auz,mişcări, ochi, faţă, urechi, nas, gură, corzi vocale, gât, braţ, mână, gleznă.
Disfuncţii: gât dureros, glande inflamate, răceli, probleme tiroidiene;
Culoare: albastru;
Petale: şaisprezece: A, Ā, I, Ī, U, Ū, R̄ , R̄, L, L̄, E, AI, O, AU, AM, AH.

Chakra gâtului reprezintă capacitatea de a comunica verbal.

Sunetul este o vibraţie; partea sunetului creator este deosebită: "La început a fost cuvântul...".

Acestui centru este atribuită funcţia auzului.

Deschiderea acestui centru energetic se manifestă la nivelul planului fizic prin următoarele calităţi: blândeţe, respect faţă de ceilalţi, apartenenţă la universal, nondominaţie.

Manifestările în planul fizic sunt: comunicare, scris, gesturi, mimică, lege, conştiinţă socială.

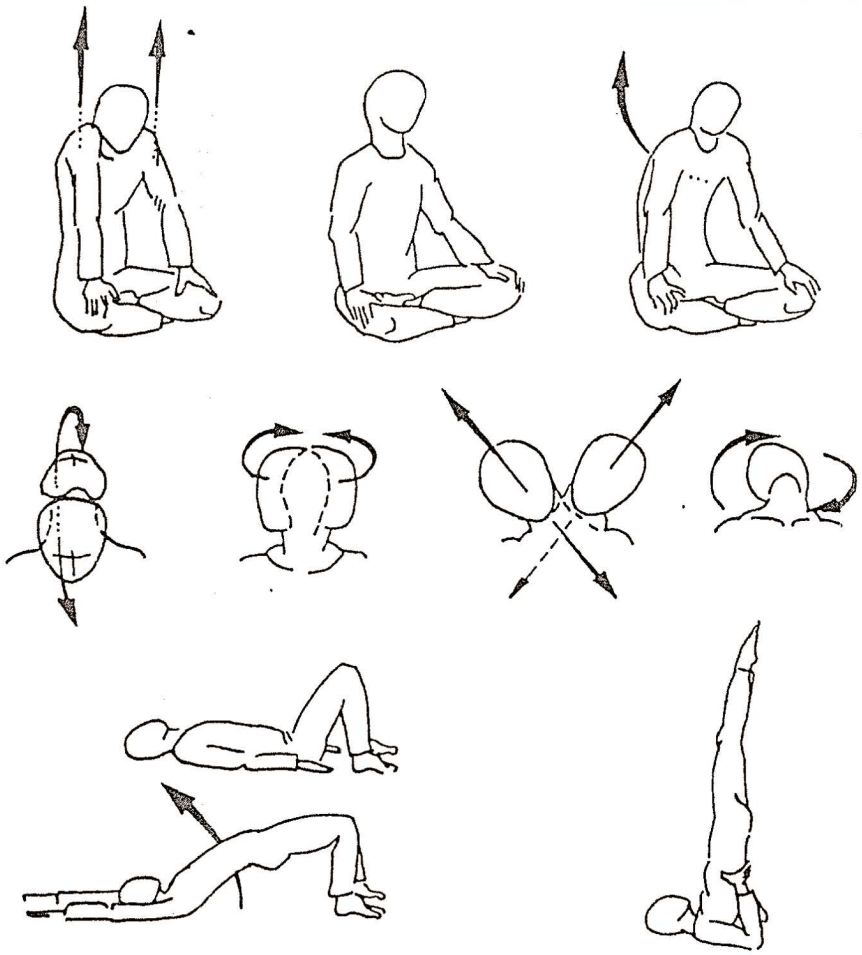


Figura nr. 52 Exerciţii şi poziţii pentru "trezirea", încărcarea şi echilibrarea centrului energetic al bazei gâtului (chakra VISHUDHA)

Dintre cauzele care blochează acest centru enumerăm: limbaj incorect, lipsă de respect, aroganţă, agresivitate, dominaţie asupra altora, fumat, a huli, luare în deşert a numelui lui Dumnezeu, sentiment de vinovăţie, dominare de către alţii, false mame.

Deschiderea şi dezvoltarea auzului interior atrag dezvoltarea procesului creativităţii.

6. Centrul energetic al frunţii (chakra AJNA)

Semnificaţia denumirii: "a şti", "a recepta", "a comanda";
Localizare corp: deasupra rădăcinii nasului; în palme: degetele inelare; în talpă: al patrulea deget;
Funcţii: receptarea directă;
Elementul subtil: lumina;
Zi: duminica;
Planeta: Neptun;
Piatra: diamant;
Simţul: neaplicabil;
Organe şi funcţii controlate: hipofiza, epifiza, ochii, cele două emisfere cerebrale;
Disfuncţii: dureri de cap, coşmaruri, defecte de vedere;
Culoare: indigo;
Petale: două: HAM, KSHAM;

Chakra ajna poate fi considerată centrul de comandă al fiinţei umane; viaţa este sub controlul unui nivel înalt de conştiinţă şi cunoaştere.

Centrul sprâncenei este localizat la intersecţia meridianelor ida, pingala şi sushumna la nivelul sprâncenelor. O dată "trezite" cele trei energii conferă daruri deosebite celui în cauză. De la acest nivel numai sushumna se ridică în creştet. La acest nivel ida şi pingala îşi termină ascesiunea. Odată "trezit" aici funcţionează cel de-al treilea ochi care conferă individului în cauză simţuri neobişnuite.

Trezită această chakră, determină următoarele manifestări la cel în cauză: o conştiinţă fără gânduri, a absorbţie a ego-ului şi superego-lui, trecerea prin poarta cea îngustă care oferă o nouă stare de conştiinţă.

Blocarea acestui centru energetic poate avea următoarele cauze: rău cauzat altor persoane, exces de planificare, individualism, griji, îndoieli, gânduri excesive, presiuni impuse, proastă tovărăşie, rău cauzat propriei persoane, frică, posesiune, etc.

La fel ca şi centrul energetic al creştetului, centrul sprâncenei este legat de cele două glande importante din corp: hipofiza şi epifiza; activitatea acestui centru este cenzurată de către minte.

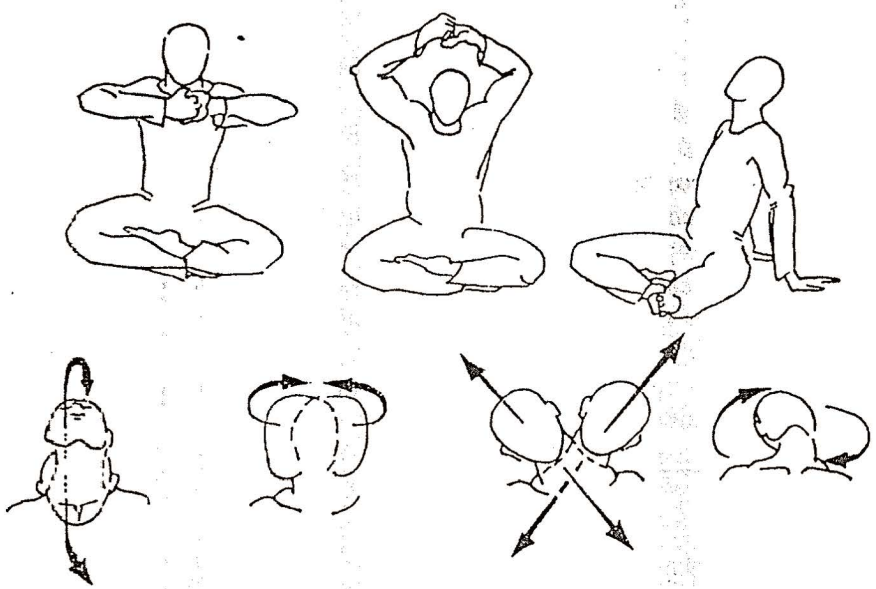


Figura nr. 53 Exerciţii şi poziţii pentru activarea, încărcarea şi echilibrarea centrului energetic al sprâncenei (chakra AJNA).

7. Centrul energetic al creştetului (chakra SAHASRARA)

Specificaţia denumirii: " de o mie de ori", "lotusul cu o mie de petale";
Localizare corp: creştetul capului ; în palmă: centru; în talpă: centru;
Funcţii: uniune;
Elementul subtil: neaplicabil;
Planetă: Pluton;
Constelaţii: Scorpion;
Piatra: perlă;
Simţul: neaplicabil;
Organe şi funcţii controlate: epifiza (pineală), cortexul cerebral, creierul, întregul corp şi corpurile subtile;
Disfuncţii: înstrăinare;
Culoare: violet;
Petale: o mie de petale.

Chakra creştetului este reprezentată ca un lotus multistratificat, cu o mie

de petale albe care se agaţă intim de corp simbolizând astfel forţele cosmice în legătură şi în lucru cu fiinţa umană.

Acest centru este unic între centrii energetici.

Funcţiile şi atribuţiile acestui centru sunt multiple (ele sunt în legătură cu cele o mie de petale).

Activarea şi echilibrarea acestui centru conferă persoanei respective următoarele calităţi: tăcere, profunzime, atenţie, bucurie, conştiinţă colectivă, personalitate integrată în armonia echilibrului universal.

Echilibrul acestui centru se manifestă în corpul fizic printr-o stare de calm, pace interioară, briză răcoroasă.

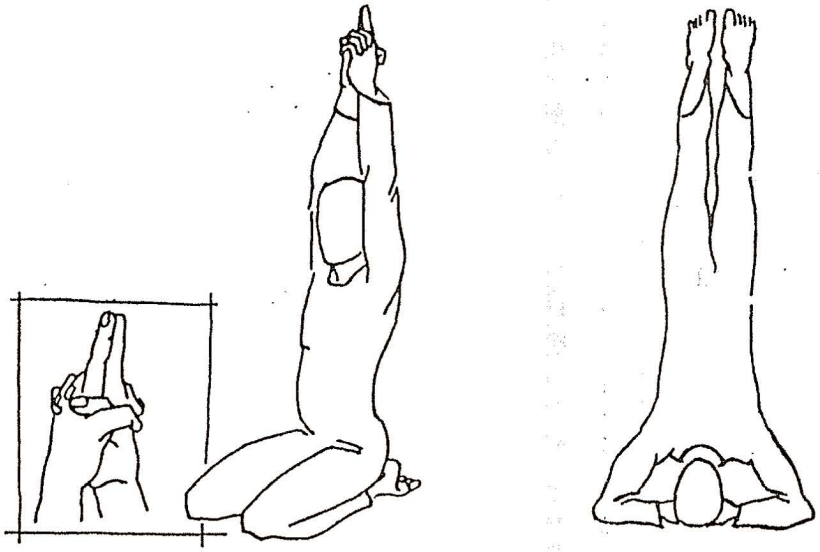


Figura nr. 54 Exerciţii şi poziţii pentru activarea, încărcarea şi echilibrarea centrului energetic al creştetului (chakra SAHASRARA).

Centrul creştetului "trezit" face posibilă ascensiunea forţei kundalini la cel mai superior nivel al traseului acestei forţe.

Cauzele care blochează acest centru energetic sunt: ateismul, dogmatismul, lipsa dorinţei de integrare.

Acest centru este plasat la patru degete lăţime deasupra capului; la palpare şi observat prin clarviziune el poate fi detectat uşor.

La acest nivel are loc unirea antagonismelor celor două aspecte: pozitiv

şi negativ.

"Precum sus, aşa şi jos".

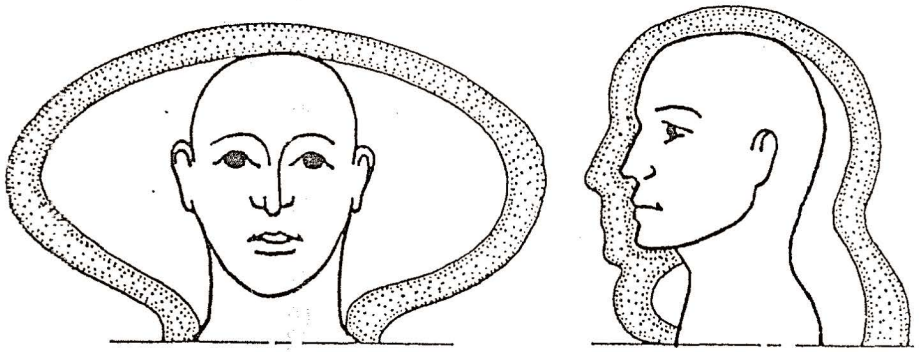
Când cele două aspecte sunt unite, energiile cosmice sunt particularizate în interiorul persoanei şi atunci conştiinţa este transformată.

Este starea în care identitatea de sine şi câmpul conştiinţei sunt strâns legate; diferenţele între "EU" şi "TU" dispar.

Chakre la copii
Cauze, blocaje, devieri, canale energetice, tratamente

Un caz deosebit

Cazul domnişoarei S.R. în vârstă de 14 ani care prezenta surditate parţială şi autism este reprezentativ pentru a prezenta consecinţele blocajelor şi devierile nadisurilor. Cauza acestor afecţiuni a fost traumatismul mecanic la naştere când s-a folosit forcepsul.



Nadis-urile laterale au fost deviate înainte de centrii energetici vishuda şi ajna.

La naştere,la copil sunt formate doar muladhara şi sahasrara . Format, integral şi structural 100% este canalul energetic central-sushumna. Traseele celorlalte două nadis-uri importante, ida şi pingala, sunt trasate vag, ca nişte

pârâiaşe care apoi să devină fluvii. În acest stadiu, mica fiinţă este foarte vulnerabilă la traumatisme energetice, emoţionale şi nu în ultimul rând, fizice. Ordinea în care au loc poate fi şi alta, nu neapărat cum au fost enumerate aici.

Orice traumatism, în funcţie de nivelul la care se petrece, influenţează conform principiilor de baza ale modului de lucru cu energii,celelalte corpuri.

Traumatismele suferite de nou născut la naştere se vor reflecta mai târziu în procesul de formare a fiinţei în ansamblul fizic şi energetic. Acele traume de pe corpul fizic pot determina devieri ale canalelor Ida şi Pingala care la rândul lor nu vor mai putea determina mişcarea de rotaţie turbionară şi de funcţionare a chakrelor.

Aceste devieri datorate blocajelor apărute - indiferent în ce ordine, nu pot fi restabilite decât înlăturând blocajele respective. Eliminarea blocajelor, a barierelor poate fi făcută acţionându-se la nivelul fizic prin chirurgie alopată, masaj sau alte metode adecvate în funcţie de caz şi/sau acţionându-se energetic prin ceea ce numim generic bioenergie.

O dată blocajul eliminat se reface traseul nadis-urilor deviate ţinându-se cont de polaritatea sensului de curgere a energiilor, de viteza de curgere, de funcţionalitatea de îndeplinit. Deblocarea şi refacerea traseelor se face din punctul ce-l mai îndepărtat în sensul de curgere a energiilor spre punctul unde curgerea energiilor a fost întreruptă. În acest mod este pregătit terenul, traseul, drumul de urmat de către energie. Doar trebuie îndepărtat şi ultimul zăgaz ca aceasta să curgă pe albia nou creată. Această curgere trebuie să fie lină, să se facă treptat pentru a antrena şi alte fluxuri energetice pentru ca turbioanele chakrelor să se definitiveze iar distribuirea energiilor să se facă în mod corect, natural. Mai încet, apoi, proporţional cu găsirea albiei, adunarea afluenţilor, despărţirea în noi ramuri, combinarea cu afluenţi, firicelul să devină mai vijelios, mai puternic. Din acel moment situaţia este stabilizată şi energetic, tinde spre normalitate, deci vindecare.

Blocajul energetic, pe corpul fizic se manifestă prin irigarea sanguină redusă la minim, o circulaţie a limfei încetinită sau stopată iar fluxul nervos este încetinit sau chiar întrerupt.

Pe corpurile energetice aceste blocaje se manifestă prin întreruperea canalelor, meridianelor, nadis-urilor prin care circulă energia şi pe o suprafaţă sau un volum, apare un exces sau un deficit energetic sau o deviere a circuitelor.

De asemenea, pot provoca o amalgamare a diferitelor feluri de vibraţii energetice care se filtrează la nivelul fiecărui corp subtil, astfel încât la corpul eteric (energetic) cele cinci tipuri de energie pot fi repartizate pe alte zone sau

alte nivele decât cele normale. Astfel, corpul energetic nu este hrănit normal, situaţie care are repercursiuni pe corpul fizic.

Traumatismul de la naştere a perturbat cele cinci forme de energie care n-au mai ocupat suprafeţele repartizate şi s-a creat "un conflict" energetic, o bulversare care a deviat unele trasee energetice (inclusiv Ida şi Pingala) şi au provocat blocaje energetice.

Aceste forme de energie (prana), trebuie să îmbrace anumite plaje de pe corpul energetic formând sistemul energetic şi informaţional.

ÎNCHIZĂTORILE
(NODURILE PSIHICE)

Închizătorile sunt desemnate prin cuvântul BANDHA care are semnificaţia de a ţine, a strânge. Ele au ca efect o regularizare a circulaţiei pranei prin nadis. Se realizează prin strângerea uşoară dar fermă a diferitelor părţi ale corpului care realizează şi eliberarea NODURILOR PSIHICE (GRANTHIS) care împiedică circulaţia pranei din chakre spre sushumna.

Despre nodurile pshice ne vorbesc învăţăturile hinduse şi ele pot fi găsite la chakra MULHADHARA (BRAHMA BRANTHI), la ANAHATA cât şi la AJNA. Ele trebuiesc dizolvate pentru a permite energiilor evolutive să curgă în sus. Această dizolvare nu poate fi făcută cu forţa şi nodurile nu pot fi dezvăluite cu ajutorul intelectului.Singura cale este schimbarea interioară eliberând astfel puterea de înţelegere a eu-lui ceea ce face să dispară iluziile de la fiecare nivel în parte.

Aceste noduri psihice acţionează în interiorul centrilor energetici ca apărători, ca uşi închise care nu permit creşterea energiei peste anumite praguri până nu este găsită cheia de către conştiinţa însăşi.

Pe Arborele Sephirotic din Kabala, închizătorile sunt în număr de două şi anume VĂLUL ADEVĂRULUI care corespunde deschizătorii diafragmei aflat sub sfera TIPHERETH şi care desparte LUMEA ELEMENTARĂ de LUMEA SFERELOR influenţând corespondenţa chakrei MANIPURA (a plexului solar) şi ABISUL (PRĂPASTIA) CUNOAŞTERII cu echivalentul închizătorii bărbiei (gâtului). Această închizătoate se află la nivelul sferei ascunse, CUNOAŞTEREA sau DAATH. Prăpastia cunoaşterii poate fi trecută numai pe PODUL DE CURCUBEU al cunoaşterii. Sfera DAATH corespunde chakrei VISHUDA (chakra bazei gâtului). Deschiderea închizătoarei de la acest

nivel permite trecerea la un nivel superior: LUMEA ARHETIP.

ÎNCHIZĂTOAREA BAZEI - Mulabandha

Este cea mai complexă dintre închizători. Ea acţionează cu putere asupra energiilor aflate la baza coloanei vertebrale putându-se elibera atunci când se execută corect următorul EXERCIŢIU DE DESCHIDERE A ÎNCHIZĂTORII BAZEI - Mulabandha

1. În poziţia şezând (turceşte sau lotus) vă aşezaţi palmele pe genunchi.
2. Se expiră profund dând tot aerul afară din plămâni şi se contractă muşchii perineului o dată cu împingerea acestora spre în sus.
3. Se trage partea de jos a abdomenului înspre coloana vertebrală.
4. Se ţine închizătoarea (pe apnee) atâta timp cât vă simţiti bine.
5. Se expiră şi inspiră. Se repetă.

ÎNCHIZĂTOAREA DIAFRAGMEI - Uddiyana bandha

Deschiderea acestei închizători îmbunătăţeşte circulaţia şi distribuţia pranei în întreg sistemul deoarece se stimulează chaka MANIPURA (a plexului solar).

EXERCIŢIU DE DESCHIDERE A ÎNCHIZĂTOAREI DIAFRAGMEI- Uddiyana bandha:

1. În poziţia şezând (turceşte sau lotus), cu coloana vertebrală dreaptă, bărbia puţin în piept, vă puneţi palmele pe genunchi.
2. Se expiră profund golind abdomenul şi pieptul.
3. Se ridică diafragma împingând organele în partea de sus a abdomenului şi în spate spre coloana vertebrală.
4. Se opreste mişcarea şi se menţine poziţia atâta timp cât vă simţiti bine (pe apnee).
5. Se expiră şi inspiră. Se repetă.

ÎNCHIZĂTOAREA GÂTULUI - Jalandhara bandha

Prin acţionarea acestei închizători se eliberează energia blocată în

regiunea de deasupra pieptului creând astfel spaţiul din partea superioară a coloanei vertebrale. Astfel se disipează tensiunile corpului rezultate ca urmare a unei activităţi mentale susţinute.

EXERCIŢIU DE DESCHIDERE A ÎNCHIZĂTOAREI GÂTULUI - Jalandhara bandha

1. În poziţia şezând (turceşte sau lotus), cu coloana vertebrală dreaptă, vă aşezaţi palmele pe genunchi.

2. Se inspiră adânc şi se ţine respiraţia.

3. Se apleacă spre înainte capul trăgând bărbia în piept încordând gâtul. Se trag umerii în aşa fel încât capul să stea între umeri. Se îndreaptă braţele şi se lipesc coatele.

4. Se ţine capul în centru şi se închide poziţia. Se ţine respiraţia cât mai lejer. Se expiră şi apoi se eliberează închizătoarea.

5. Se inspiră. Se repetă de trei ori.

PARTEA a III a

METODE ŞI TEHNICI PENTRU RESTABILIREA ARMONIEI UNUI SISTEM VIU

"... având deja întreaga putere a celor muritoare, a Celor Vii, şi a făpturilor lipsite de Judecată a Lumii, s-a aplecat şi a aruncat o privire care a străbătut Armonia, şi, răzbătând dincolo de puterea Cerurilor, a înfăţişat astfel Naturii născute Jos plăcuta şi armonioasa formă ori faţă a Zeului, făcând-o astfel să fie manifestată."

HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

METODE ŞI TEHNICI PENTRU RESTABILIREA ARMONIEI UNUI SISTEM VIU

Am intitulat această parte a lucrării: **Metode şi tehnici pentru restabilirea armoniei unui sistem viu, având în vedere:** că metoda reprezintă un **mod de cercetare**, de **cunoaştere** şi **transformare a realităţii obiective** urmărind un anume scop; reprezintă procedee sau un ansamblu de procedee folosite în realizarea unui anume scop.'

Tehnici - reprezintă totalitatea procedeelor întrebuinţate în practica scopului respectiv; **restabilirea armoniei** are sensul de potrivire desăvârşită a elementelor unei întreprinderi.

În stabilirea unei metode anume se are în vedere desfăşurătorul care conduce de la situaţia în fapt şi până la cauză sau astfel spus: "ce se dă şi ce se cere".

O metodă se "creează", se modelează astfel încât acţiunea ei să radieze pe întregul parcurs (respectiv de la corpul cauzal până la corpul fizic). Acţionând la nivelul corpului cauzal vor fi influenţate toate corpurile inferioare faţă de aceste zone respectiv până la corpul fizic şi va fi influenţat nivelul imediat superior acestuia, respectiv corpul spiritual.

Secretul unei anume maniere de abordare, a unei anume terapii constă în a realiza **conexiunea între subconştient şi supraconştient.** Aceasta se realizează în două **etape** şi anume: o etapă care realizează legătura **subconştient-corp** prin **intermediul minţii** şi a doua etapă care are drept scop **unirea subconştientului cu supraconştientul.**

Parcurgerea celor două etape are drept rezultat **trezirea materiei la conştiinţa forţei sale**, aceasta reprezentând **scopul** oricărei terapii aplicate unui sistem viu.

Terapia aplicată constă într-un ansamblu de metode şi tehnici care urmăresc ca scop realizarea celor două etape amintite mai sus.

Complexitatea metodelor şi tehnicilor abordate, numărul acestora pentru realizarea scopului propus depind de terapeut, de pregătire şi nivelul vibratoriu al acestuia.

Aşa zisa "forţă", "putere" a terapeutului nu constă în păstrarea

secretului metodelor, tehnicilor şi instrumentelor cu care lucrează ci în gradul de trezire a propriei materii la conştiinţă.

În momentul în care materia terapeutului este trezită la conştiinţa fiinţei sale, prezenţa sa produce **transformarea spontană a materiei** din preajmă şi nu numai din preajmă.

Considerăm că acesta reprezintă ţelul spre care tindem cu toţii, fiind echivalentul a ceea ce numim "mântuire", "iluminare", "eliberare", etc.

În conformitate cu cele afirmate în capitolele anterioare, în conformitate şi cu conceptul de **medicină holistică**, o persoană nu se tratează ca sumă a unor părţi componente ci ca o **unitate vie integrată perfect în mediul înconjurător**, în spaţiul şi timpul prezent şi având în vedere faptul că în interiorul nostru există **capacitatea de a ne vindeca singuri**.

Pornind de la acest concept vom începe abordarea tehnicilor şi metodelor terapeutice pe care le propunem.

Tehnicile şi metodele terapeutice propuse urmăresc o idee simplă şi anume: **marele tămăduitor este însăşi viaţa**; ea acţionează ca o punte lăuntrică a materiei, numită **curent de viaţă, flux de viaţă sau forţa vieţii** şi care susţine schimbarea şi transformarea în interiorul materiei, fie că este vorba de un copac, o plantă sau o fiinţă umană. **Orice stare a materiei, deci orice formă condensată a energiei, se află în permanentă mişcare, transformare. Între fazele intermediare ale materiei aflate în transformare există un volum de mişcare.**

Forţa vieţii este cea care face posibilă **manifestarea unei transformări lăuntrice** fără nici o intervenţie din exterior.

Noi suntem conştienţa dezvoltată pe parcursul vieţii, ca rezultat al tuturor influenţelor existente în momentul concepţiei şi pe parcursul vieţii. **Acţiunea de transformare, mobilul mişcării este însăşi viaţa.**

Transformările, schimbările au loc ca urmare a tranformărilor interioare, cu sau fără aport din exterior, prin **puterea de transformare şi împlinire proprie.** A lucra cu forţa vieţii înseamnă a nu-ţi impune voinţa prin intermediul ei înseamnă cu alte cuvinte, să ţinem cont de principiul acţiunii şi reacţiunii.

În această situaţie, terapeutul îşi canalizează energia spre pacientul său, anihilând spaţiul de manifestare al propriilor lui forţe, conştient fiind că nimeni nu poate mânca sau respira în locul altcuiva ci poate doar să-i explice celui în cauză elementele şi necesităţile principale legate de acţiunea în cauză.

Atitudinea terapeutului trebuie să fie cea a unui **catalizator** care ştie că **forţa proprie vieţii pacientului** este cea care va acţiona în **sensul pozitiv**

al transformării, al vindecării acestuia.

Sensul pozitiv al tranformării, al vindecării este sensul de la ceea ce suntem spre ceea ce putem fi.

După cum perfecţiunea nu poate fi măsurată, tot aşa nici imperfecţiunea nu poate fi măsurată.

Fiecare dintre noi este ceea ce înţelege să fie la nivelul de conştienţă pe care l-a atins; forţa vieţii din noi acţionează, dând sensul pozitiv al transformării, adică sensul împlinirii potenţialului nostru ca fiinţe umane.

Nimeni nu poate şti care este limita perfecţiunii altcuiva. **Forţa vieţii se îndreaptă în mod firesc spre împlinirea potenţialului nostru ca fiinţe umane.** Noi trebuie să fim doar conştienţi de propriile noastre structuri, să le acceptăm ca atare, ştiind că ele pot fi transformate din interior. Această conştienţă şi voinţa de acceptare reprezintă cea mai bună acţiune.

Cu alte cuvinte, **esenţa unei "terapii"** nu constă în "a lucra" pe pacient, ci a **determina pacientul** să lucreze pentru sănătatea lui mentală, psihică şi trupească. Terapeutul trebuie să mobilizeze pacientul, să-l facă să fie **participant activ,** să-l ghideze pentru a nu fi o masă inertă. Pacientul trebuie convins că **procesul de vindecare nu poate veni din exterior,** forţa de vindecare se află în fiecare, cauza tuturor "relelor" cu care s-a confruntat se găseşte în el însuşi şi nu în exterior. **Motivaţiile exterioare sunt doar acoperiri ale neclarităţilor, ignoranţei, ale tensiunilor interioare.** Fiecare încercare la care este supus este o ocazie pentru a conştientiza ceva, pentru a elimina o stare de fapt interioară.

Dacă acest **conflict interior** nu este conştientizat, efectul resimţit pe corpul fizic al manifestării acestuia se amplifică, boala se agravează, apar alte conflicte neconştientizate şi, ca într-o reacţie în lanţ, are loc întreaga fenomenologie a apariţiei tensiunilor, a transformărilor acestora în boală, boala se agravează din ce în ce astfel, sensului pozitiv al acţiunii de transformare i se substituie sensul invers, al reacţiunii, al creşterii entropiei sistemului respectiv.

*

* *

A căuta să construim un model care să descrie un grup de fenomene, aspecte, manifestări, în toată complexitatea lor ar însemna să neglijăm alte

fenomene, aspecte, manifestări iar modelul elaborat nu va descrie complet realitatea.

Caracterul aproximativ al unei teorii sau a unui model a fost relevat de dr. Einstein, care scria în acest sens: "*Atâta timp cât legile matematicii descriu realitatea, ele nu sunt exacte; dacă sunt exacte, atunci nu descriu fenomene reale.*"

Ceea ce vom prezenta în continuare, reprezintă modele cu un caracter aproximativ pentru restabilirea armoniei unui sistem viu; **toate tehnicile şi metodele abordate sunt rezultatul cercetării şi experimentării proprii. Sute şi sute de oameni au putut verifica eficienţa celor prezentate în această lucrare.**

Putem menţiona că în acest volum prezentăm doar o parte din cunoaştere apreciată de noi drept absolut necesară pentru un început de drum.

Scopul prezentării acestei cunoaşteri nu este de a satisface curiozitatea dumneavoastră ci de a oferi o alternativă pentru a ne reconstitui pe noi înşine şi pentru a inocula sistemului nostru uman un sens care să ne fie prielnic regăsirii stării optime de sănătate, a stării de conştiinţă capabilă să ne integraze din nou în mişcarea energetică universală, să trezească materia fizică prin pătrunderea în fiecare zecime de milimetru a forţei vieţii, a fluxului vital care transcede materia.

Acest volum are o finalitate practică; tehnicile, metodele, terapiile prezentate pot fi aplicate pe pacienţi, ele urmărind obţinerea stării optime de sănătate şi vitalitate.

La o primă lectură, această cunoaştere poate fi considerată banală, incompletă poate.

Din imensitatea de date, fenomene, procese, reacţii, transformări în legătură cu subiectul fiinţă umană suntem nevoiţi să alegem ceea ce ni se pare mai important pentru realizarea scopului propus.

După o lectură repetată, cu siguranţă se vor ivi nenumărate întrebări ceea ce ne va bucura nespus, având certitudinea că în funcţie de acumularea a cât mai multe "de ce"-uri, cititorii vor reuşi să facă un salt calitativ deosebit; saltul calitativ realizat are semnificaţia situării pe un **nivel superior de conştienţă.**

În capitole anterioare am abordat diverse exerciţii, tehnici, pentru "percepţii extrasenzoriale". Am procedat la prezentarea acestor tehnici în ideea de a învăţa să ne stimulăm capacitatea de percepţie, de simţire, de atenţie, de observare a propriei persoane şi a mediului înconjurător.

De ce?!

Pentru că în situaţia în care simţim, percepem ceea ce simţim, ne antrenăm să fim "treji". În această situaţie trăim momentul "**acum**", ceea ce reprezintă sensul existenţei: **circulaţia normală a energiilor, o minte limpede şi o stare de sănătate şi vitalitate perfectă.**

În această situaţie, viaţa curge în **sensul pozitiv al transformării.**

Transformarea profundă poate fi realizată numai cu participarea voluntară, directă, a celui în cauză, numai din interior spre exterior.

CAPITOLUL XIII

... este cu neputinţă ca Gândul să se statornicească sau să stea gol şi singur într-un Trup Pământesc; şi nici Trupul Pământesc nu este în stare să poarte în el această nemurire; şi prin urmare, ca să poată suporta o virtute atât de mare, Gândul strânge, ca să spunem astfel, şi ia la sine, Trupul trecător al Sufletului, ca pe un înveliş ori veşmânt. Iar Sufletul fiind de asemenea, într-un fel, Divin, foloseşte Spiritul ca pe un Slujitor; iar Spiritul guvernează lucrurile vii.
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

METODA CONŞTIENŢEI EXTINSE

CREIERUL

Fenomenele paranormale prezintă, în general, două aspecte: un aspect fizic şi unul mental.

Pentru a studia un fenomen sau un altul, este necesar să luăm în considerare ambele aspecte şi legătura dintre ele realizată de simţurile omului.

Din acest punct de vedere, cunoaşterea omenească este strict limitată la dovezile obţinute prin intermediul unui simţ din cele cinci ale sale: **văzul, auzul, pipăitul, gustul** şi **mirosul**. În acest fel, noi depindem total de exactitatea şi credibilitatea dovezilor furnizate de aceste simţuri.

Creierul centralizează, condensează şi coordonează senzaţia primită de la organele specializate.

Cu senzaţia receptionată creierul pregăteşte **actele de gândire şi de mişcare** iar proporţional cu senzaţia se **dezvoltă gândirea şi voinţa**.

Organele de simţ transformă diversele forme de energie: fizică, calorică, luminoasă, de contact, sonoră etc. în **energie nervoasă**, asemenea energiei electrice. La nivele diferite ale scoarţei centrale, aceasta se transformă în **alte forme de energie**, căreia obişnuim să-i spunem gândire şi voinţă.

Edificiul cunoaşterii, aspectul intelectual şi moral al omului sunt direct proporţionale cu senzaţia.

Rezultă că **necesitatea primordială**, ca în orice tehnică de creştere a potenţelor interioare ale omului, este reprezentată de **cultivarea simţurilor.**

Deci, cunoştinţele omului despre **lumea exterioară** se primesc cu **ajutorul simţurilor**. Acestea dau creierului **senzaţii** care sunt **centralizate** şi **decodificate** de către acesta. Ştim însă că procesele din creier sunt capabile să manipuleze şi să modifice imaginea într-un mod alarmant, înainte ca această imagine să ajungă în conştientul nostru, astfel încât o recepţionăm doar prin propriile simţuri.

Aceste aspecte, acceptate în psihologie, sunt relevant prezentate de către Lyall Watson în citatul de mai jos:

"Ceea ce noi "vedem" de fapt este doar o fracţiune a tuturor semnalelor vizuale posibile din mediul nostru. Ochii, ca şi camerele de luat vederi, pot capta cât mai mult din ceea ce se află acolo, dar şi ei sunt selectivi pentru că atenţia şi centrarea lor este dirijată de creier. Între percepţia internă şi realitatea externă nu există o relaţie simplă de unu la unu. Limbajul vizual al creierului este foarte complicat de procesele de potrivire, comparare, analizare şi de o mare cantitate de sinteză creativă. ***Literele şi cuvintele vizuale sunt analizate până când ajung să corespundă anumitor idei preconcepute asupra realităţii.*** *O persoană care are o pereche de ochelari ce inversează imaginea va vedea lumea inversată; dacă îşi menţine ochelarii un timp, creierul va prelua şi va reorganiza percepţia, reinstaurând ordinea, astfel încât persoana respectivă va vedea din nou exteriorul "aşa cum trebuie". Construcţia şi reconstrucţia au loc absolut independent de ceea ce este, de fapt, în lumea de afară.* ***Orice fel de percepţie este în funcţie, nu numai de ceea ce intră în creier; dar şi de ceea se află deja acolo...; structura şi funcţia mecanismelor perceptuale sugerează că ar fi mai precis din punct de vedere neurofiziologic să spunem:*** **N-aş fi văzut de loc acest lucru, dacă nu**

l-aş fi crezut deja înainte."

Informaţia senzorială recepţionată poate fi distorsionată sau interpretată greşit de creier sau în situaţii extreme chiar falsificată sau obstrucţionată receptarea informaţiilor adevărate de către conştient. În astfel de cazuri este ca şi cum creierul ar **încerca să transforme o situaţie** de neînţeles într-una pe care să o poată înţelege.

Putem considera creierul **structurat pe trei nivele**, atât din punct de vedere fizic cât şi al **"nivelelor de conştiinţă"**. La nivelul cel mai de jos, în centrul creierului se află **bulbul rahidian** şi alte organe formate prin **modificări ale măduvei spinării**. Ele sunt responsabile cu **activităţile vitale şi fundamentale** ale corpului, precum: respiraţia, bătăile inimii, controlul temperaturii corpului, şi alte funcţii care operează independent de orice intenţie conştientă; aceste organe sunt prezente la toate animalele sub o formă sau alta.

Acest nivel pare a fi **nivelul subconştientului** şi ar conţine "punctul de control administrativ" al creierului.

Nivelele superioare şi exterioare ale creierului formează **cortexul cerebral sau neocortexul** - la aceste nivele se află **stadiul conştientului,** care interpretează şi reacţionează la informaţia furnizată de organele senzoriale (ochi, urechi, etc.). Ele dirijează mişcările musculare deliberate.

Această regiune superioară a creierului este împărţită în două de un şanţ adânc, care se întinde până la baza creierului. Ccele două jumătăţi sunt legate una de cealaltă la un nivel interior printr-o masă densă de conexiuni neuronale, cunoscută sub numele de **corp calos**.

Aceste două jumătăţi ale neocortexului pot acţiona în mare măsură în **mod independent** una de cealaltă fiind cunoscute şi sub denumirile de **creier stâng** şi **creier drept**.

Suprafaţa externă a neocortexului este subdivizată într-o serie de zone separate (denumite cortexuri), dintre care fiecare dirijează o operaţie specifică a conştientului. Comunicarea între diferitele cortexuri se realizează cu ajutorul **impulsurilor neuronale electrochimice**, care circulă de-a lungul zecilor de fibre nervoase ce formează un strat dens dedesubtul neocortexului.

Fiecare impuls în sine este nedetectabil, însă totalul impulsurilor dintr-o anumită zonă poate fi detectat cu ajutorul unui electrod aşezat pe suprafaţa creierului . Variaţiile înregistrate sunt sub formă de **unde ale creierului** iar înregistrarea lor se face pe encefalograf, aparat a cărui tehnică permite cercetarea neocortexului cu precizie.

Multe din aceste cortexuri sunt dispuse simetric, dar încrucişat, faţă de

partea stângă sau dreaptă a corpului. De exemplu: **cortexul vizual din dreapta** interpretează informaţiile din **partea stângă a câmpului vizual** perceput de ochi, **cortexurile motorii** din creierul stâng dirijează mâna şi piciorul drept, mişcările musculare intenţionate din partea dreaptă a corpului şi aşa mai departe.

Între cortexuri funcţionează un sistem de interconexiuni la fel de important ca şi funcţiile cortexurilor în sine.

Majoritatea fibrelor nervoase care transportă mesajele la şi de la neocortex împreună cu cele care urcă din restul corpului prin măduva spinării au terminaţii în **talamus**. El acţionează ca un centru de transmisie care **controlează comunicaţiile dintre neocortex, celelalte părţi ale corpului şi restul corpului.**

O demonstraţie semnificativă privind modul în care aceste sisteme de control funcţionează, o constituie tehnica pshiatrică, numită **terapie fundamentală.**

Aceasta operează conform principiului că **stressul psihic sau mental** (trauma) care apare foarte devreme cursul vieţii - chiar **din perioada intrauterină** - poate rămâne **închisă la nivelele inferioare ale conştiinţei** şi pot cauza grave **nevroze** la vârsta adultă. "Sistemul de control" - părţile de control - **împiedică** aceste experienţe să ajungă la neocortex şi astfel se evită ca acestea să fie resimţite de către conştient. Pot fi necesare multe săptămâni de **psihanaliză** sau **regresie sub hipnoză** pentru a determina acest sistem să se deschidă, astfel ca memoria durerii şi a fricii să ajungă la neocortex.

Readusă în memorie, **trauma** poate fi transpusă în cuvinte şi deci înţeleasă, neutralizând astfel efectul ei asupra pacientului.

O altă tehnică ce foloseşte acţiunea acestui sistem de control este **Dianetica** - care va fi prezentată ulterior.

Prezenţa acestor sisteme de control numite şi părţi de control ca şi capacitatea lor de a întrerupe sau a reorienta mesajele vehiculate între cele două părţi ale creierului mai ales între conştientul din neocortex şi subconştient - care se presupune a fi la nivelul profund al creierului sunt esenţiale pentru orice încercare de a înţelege sau explica diverse **fenomene paranormale.**

Aceste părţi acţionează ca un "cenzor" care împiedică mintea conştientă să primească informaţii "interzise".

Mecanismul de cenzură din creier va bloca în mod normal "acea" informaţie şi o va împiedica să ajungă la conştient.

Hipnotizorul este capabil să controleze anumite funcţii ale creierului pacientului. Prin fenomenul de hipnoză - impulsurile senzoriale pot fi suprimate

sau reorientate Acest fenomen nu face obiectul subiectelor conţinute în această carte.

De remarcat este faptul că poate avea loc şi procesul invers blocării informaţiei; acest proces poate avea loc sub influenţa drogurilor halucinogene, în cazul leziunilor creierului, al transei, al experienţei religioase extreme, **practica unor modele de gândire sau** practicarea tehnicilor de meditaţie.

O astfel de tehnică este şi tehnica conştiinţei extinse care foloseşte sistemul de control dintre conştient şi subconştient.

Robert Ornstein de la "Langley Porter Neurospychiatrie Institute" din San Francisco face o analogie interesantă pentru a explica de ce contactul conştientului cu emisfera stângă este atât de strâns, iar cu emisfera dreaptă atât de slab. El sugerează ipoteza conform căreia capacitatea noastră de a sesiza funcţiile emisferei drepte se aseamănă puţin cu abilitatea noastră de a vedea stelele ziua. Soarele este atât de strălucitor încât stelele sunt invizibile în pofida faptului că ele sunt prezente ziua ca şi noaptea. Când soarele apune, putem vedea stelele. Astfel, strălucirea celor mai recente cuceriri evolutive - capacităţile verbale ale emisferei stângi ne umbreşte **funcţiile intuitive** ale emisferei drepte, care la strămoşii noştrii a constituit **principalul mijloc de percepere a lumii**. Omul angrenat de tumultul cotidian al zilei, poate sesiza modul de operare al emisferei drepte numai după ce emisfera stângă intră în repaus, ocupându-se cu prelucrarea unor informaţii stocate în depozitul de scurtă durată, aceasta efectuându-se în timpul somnului iar modul de operare al emisferei drepte poate fi apreciat analizând visele.

Literatura de specialitate oferă bogate informaţii privind procesarea datelor în cele două emisfere. Astfel, se cunoaşte cert faptul că emisfera stângă **procesează informaţiile secvenţial**, din acest punct de vedere putând fi comparată cu un calculator digital, rezultând **conştiinţa diurnă.** Emisfera dreaptă procesează mai multe informaţii odată simultan şi poate fi comparată cu un **calculator analogic**, accesând informaţiile genetice şi extragenetice acumulate în decursul timpului.

Tot literatura de specialitate emite ipoteza conform căreia separarea funcţiilor celor două emisfere este consecinţa **incompatibilităţii fundamentale între ele**. (Sperry Roger)

Visele sunt caracterizate printr-o mare încărcătură simbolică; subiectele unor vise pot fi confuze, iar altele extrem de bine structurate.

În timpul somnului, pe baza experimentelor, s-a precizat că emisfera stângă nu este complet deconectată şi îndeplineşte sarcini care o fac accesibilă

conştientului: ea prelucrează informaţii stocate în depozitul **memoriei de scurtă durată** şi stabileşte ce informaţii ar trebui păstrate în **memoria de lungă durată.**

S-au înregistrat multe relatări ocazionale, dar demne de toată încrederea, referitoare la rezolvarea problemelor dificile în timpul somnului. Un exemplu de vis celebru este cel al chimistului Fredrich Kekulé von Stradonitz privind natura moleculei de benzen.

Cunoscând structura câtorva molecule organice simple care prezentau atomii componenţi legaţi unii de alţii în linie dreptă, potrivit propriilor cuvinte, Kekulé moţăia într-un tramvai tras de cai (era în anul 1865) şi a avut viziunea unor atomi care dansau în şiruri lineare. Deodată, coada şirului de atomi s-a unit cu capătul acestuia, formând un cerc care se învârtea încet. Când s-a trezit, amintindu-şi visul, a conştientizat pe loc că soluţia problemei benzenului era un ciclu hexagonal de atomi de carboni şi nu un şir drept.

Am relatat acest celebru vis pentru că ni s-a părut semnificativ pentru a extrage o concluzie deosebită: importantă este **recunoaşterea unei anumite structuri şi nu o activitate cerebrală.**

Nu putem şti dacă tiparele sesizate de către emisfera dreaptă sunt reale sau imaginare decât dacă le supunem verificării de către emisfera stângă.

Pe de altă parte, simpla gândire critică, fără o pătrundere creatoare şi intuitivă, fără căutarea de noi tipare este searbădă şi sortită eşecului.

În contextul unor împrejurări mereu schimbătoare, rezolvarea problemelor complexe reclamă activitatea ambelor emisfere cerebrale: **calea spre viitor trece prin zona profundă a creierului acolo unde se presupune a fi sediul subconştientului.**

În cazul subiectelor noi, ca de exemplu tipul de comunicare la nivel subtil, de transfer energetic, sau alte subiecte noi, gândirea intuitivă trebuie să fie prudentă cu ipotezele şi teoriile pe care le avansează şi pe care să le adapteze explicaţiilor pe care **gândirea raţională** le-a acumulat şi cunoscut, astfel încât procesele gândirii raţionale să poată fi percepute în contextul binelui omenesc, a evoluţiei colective.

Şi această lucrare constituie un exerciţiu de recunoaştere a tiparelor conţinute de subconştientul nostru; ne vom bucura nespus dacă informaţiile pe care am încercat să le oferim au făcut ca multe dintre experienţele

dumneavoastră personale să satisfacă gândirea raţională a fiecăruia dintre dumneavoastră.

În mare măsură această lucrare reprezintă activitatea emisferelor cerebrale drepte. Valabilitatea celor rezultate reprezintă cenzura emisferelor noastre stângi, beneficiind şi de favoarea "divină" am putea să o numim, a muncii în echipă. Aceasta a permis ca informaţia intuitivă a unuia dintre noi să poată fi prelucrată, experimentată şi supusă gândirii raţionale a celuilalt.

Câteva **concluzii** referitoare la subiectul "Creier" pot fi rezumate astfel:

1) Creierul nu operează ca o singură unitate, îndeplinind o singură sarcină dată; diferite părţi ale creierului pot opera simultan, îndeplinind diferite sarcini.

2) Receptarea informaţiei venite de la simţuri este realizată de zone izolate care acţionează fără control deliberat.

3) Senzaţiile primite de la simţurile noastre care percep şi reacţionează la mediul exterior, trebuie să treacă printr-un proces de "percepţie" complex, înainte de a fi recepţionate de conştientul nostru.

Zone diferite ale neocortexului sunt apte de a "inventa" senzaţii în mod detaliat, ca o reacţie la un stimul nespecific.

4) Procesul acesta conţine "porţile" supravegheate ale sistemului de control situate la nivelul cel mai de jos al creierului - sediul subconştientului.

5) Dacă radiaţia electromagnetică poate străbate extradimensiuni, atunci se poate ca o imagine tridimensională să fie proiectată prin spaţiu sau timp, dar ea va fi recepţionată de către mintea conştientă a celui care percepe, doar dacă mecanismul de cenzură îi permite informaţiei senzoriale de la ochi să ajungă la neocortex.

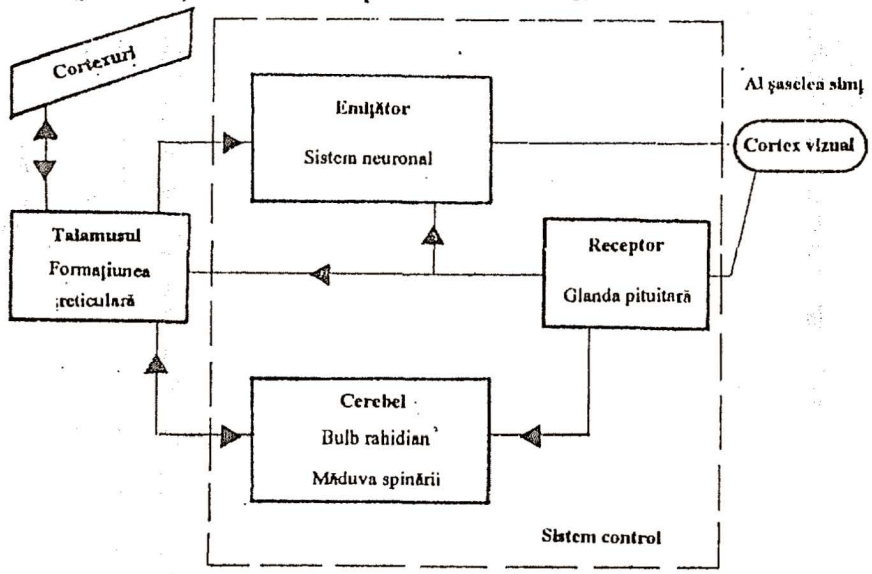
6) Informaţiile care, din diferite motive, nu ajung la cortexul de "verbalizare" din creier pot fi ignorate total - creierul poate refuza să recunoască existenţa lor.

7) Funcţiile cerebrale sunt influenţate diferit de acţiunea cenzorului, unele fiind mai puţin afectate decât altele, prin urmare informaţia paranormală se poate exprima atunci când acestea sunt mai puţin afectate.

8) Senzaţiile pe care le încercăm depind de partea creierului ce receptează un stimul şi nu neapărat de locul din care a pornit stimulul (care dintre simţuri l-a detectat întâi).

În situaţia în care creierul este apt să realizeze prin sistemul neuronal legăturile schiţate mai sus, pe cortex se realizează o zonă capabilă să emită şi să recepţioneze, creând posibilitatea manifestării celui de **al şaselea simţ,** capabil

să perceapă senzaţii din cea de-**a patra dimensiune.**



METODA CONŞTIENŢEI EXTINSE

În univers, baza de organizare este TRIADA.

Înfăţişarea lui Dumnezeu "în unitatea fiinţei sale şi a Treimii ipostatice" se regăseşte şi în structura omului în "duh, trup şi suflet".

Dr. Sigmund Freud prezintă schema elementelor componente ale aparatului psihic - pe care noi am adoptat-o pentru a aplica metoda Conştienţei extinse - astfel :

- există un SINE (ID) numit **inconştient;**
- un EU (EGO) numit **conştient;**
- un SUPRAEU (SUPRAEGO) numit **supraconştient.**

Sinele (ID-ul) este total inconştient, este Spiritul sau Duhul cum este numit în Biblie şi reprezintă locul pulsaţiilor instinctuale, rezervorul de energie numit în Biblie "inima" aparatului psihic; are sediul în **diencefal** şi are raporturi strânse cu hipofiza.

Eul (EGO-ul) numit **minte** sau **suflet** are ca funcţie principală memoria şi conştiinţa. Are sediul în emisferele cerebrale, numite **rărunchi** în Biblie. Este legat de conştiinţă şi realitatea externă operând în mod inconştient asupra instinctelor. Are ca forme de manifestare conştientul şi inconştientul.

La naştere, copilul nu are EGO ci numai SINE (ID) şi din această cauză el este strâns legat de cei din jur, în special de părinţi. Cu cât înaintează în vârstă, au loc manifestări esenţiale în SINE, EU-ul începe să se formeze, iar după Freud, principiul **plăcerii** începe să fie subordonat principiului **realităţii.**

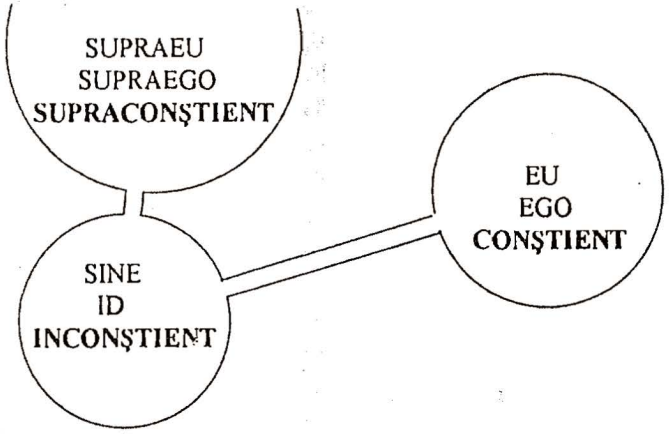
Conştiinţa, una din funcţiile principale ale EGO-ului controlează imobilitatea, percepţia, contactul cu realitatea,hiperinstinctele primare ale SINE-lui (ID-ului).

Este necesar să facem precizarea că forma de inimă şi rărunchi, termeni folosiţi în Biblie şi amintiţi mai înainte se pot observa uşor pe o secţiune medială cât şi pe una frontală făcute pe creier.

Rărunchi în termeni populari înseamnă rinichi iar conform dicţionarului înseamnă "adâncul corpului omenesc", "miezul" unui lucru. E ceea ce ne spune rugăciunea isihastă când ne îndeamnă să ne coborâm mintea în inimă, deci, conştientul în subconştient.

SUPRAEUL (SUPEREGO-UL) numit şi Spiritul Lumii sau Duhul Sfânt reprezintă o forţă inconştientă care imprimă EGO-ului şi SINE-lui (ID-ului) anumite scheme, el fiind forţa prin care Spiritul Lumii acţionează asupra omului considerat ca o fiinţă cosmică.

EUL (EGOUL) decodifică informaţiile, îşi manifestă funcţiile prin cele cinci simţuri.



Se poate acţiona asupra inconştientului doar dacă se trece de conştient care este **paznicul porţii de trecere**.

Conştiinţa diurnă priveşte deciziile noastre. La acest nivel se manifestă **"Liberul arbitru"** al fiecăruia din noi, aici se iau deciziile pentru desfăşurarea

EUL inferior (subconştientul) are o sarcină deosebită. În afară de înregistrarea tuturor informaţiilor şi a obiceiurilor, de el depinde starea noastră de sănătate. Este mijlocul EU-lui superior cu conştienţa diurnă. Doar prin intermediul EU-lui inferior se poate obţine energia de la EU-l superior.

Subconştientul, dacă nu se simte bine, dacă informaţiile primite de la conştiinţa diurnă sunt contradictorii, se închide în sine şi rupe legătura cu EU-l superior. El ia **"ad litteram"** fiecare cuvânt, fiecare idee a conştientului. Dacă într-o anumită situaţie neplăcută se exclamă "M-am comportat ca un prost", subconştientul va căuta să acţioneze în aşa fel încât să îndeplinească "dorinţa" conştientului şi se comportă şi gândeşte ca un prost. Deci, **mare atenţie la orice adresare referitore la propria persoană**. Oare cum va fi comportarea unui om care tot timpul îşi va spune "Nu merit acest lucru", "Sunt un păcătos", "Sunt un netrebnic"?

Acelaşi lucru se întâmplă şi cu cei din jurul nostru cărora le impunem efectiv - prin repetare şi folosind fondul unei stări emotive - diferite "programe" dăunătoare.

Este cazul părinţilor care, bătându-şi copii (fond emotiv: frică, spaimă, senzaţii fizice: durere) le spun "Nu eşti bun de nimic, nu ştii să faci decât prostii, nu eşti capabil să ..." etc. şi, involuntar le imprimă aceste şabloane comportamentale care îi va afecta în viitor.

Mintea este vehiculul prin intermediul cărora fiecare nivel se manifestă plenar. Astfel, există o minte conştientă, fizică; o minte subconştientă, o minte supraconştientă (SINELE REAL) care se manifestă dinspre interior către exterior. Pe corpul fizic, la nivelul conştientului, mintea se manifestă prin senzaţii.

Subconştientul reprezintă trecutul nostru evolutiv, apropiat şi îndepărtat, cu toate amprentele noastre, prezente sau trecute. El este cauza bolilor determinând apariţia acestora. El se manifestă în planul cauzal, mental, astral, vital şi fizic.

Nivelul fizic, reprezintă forma de inconştienţă materială a subconştientului. Este produsul evoluţiei vieţii în materia căreia îi sunt gravate toate vechile ei obişnuinţe - dintre care cea mai puternică este aceea de a muri, reflexele şi fricile sale, sunt înscrise protecţiile sale şi **în special obişnuinţele** de a se întări ca şi cum ar fi păstrat memoria necesară apărării sale pentru a putea creşte.

În străfundul acestei conştiinţe fizice se află inconştientul care reprezintă somnul supraconştientului. Trezirea conştiinţei materiei degajă o căldură în celulele corpului având ca rezultat degajarea unei forţe în materia însăşi.

Orice terapie de vindecare eficientă trebuie să cuprindă toate nivelele care se află sub acţiunea subconştientului.

Supraconştientul prezintă şi el patru zone de conştiinţă: supraconştientul superior, lumesc, intuitiv şi cosmic.

Pentru a ajunge la Supraconştient drumul trebuie **să treacă** prin subconştient.

Întotdeauna cel care perseverează într-o acţiune benefică (care nu afectează nici un sistem viu), integrată divin, învinge în final.

Ceea ce ne apropie de Binele Suprem, de Adevărul Universal nu sunt formele ci vibraţiile luminoase; prin "vibraţii" nu înţelegem o oarecare mecanică ondulatorie fără conţinut, ci mişcări de lumină care conţin în mod inexprimabil iubire, înţelepciune, cunoaştere şi toate calităţile (bucurie, frumuseţe) care însoţesc în mod divers şi la diferite nivele înaltele manifestări ale conştienţei umane.

Calitatea vibraţiilor este cea care permite să se deosebească un plan de conştiinţă de altul.

Supraconştientul este viitorul nostru evolutiv.

Supraconştientul se manifestă numai acelora care au inima curată, ale căror acţiuni sunt pure şi ale căror simţuri sunt ţinute sub control.

În descrierile ezoterice - supraconştientul, sinele, este privit ca un călător, corpul fiind trăsura, mintea fiind frâiele iar simţurile caii.

Cel care are caii bine struniţi, frâiele fiind puternice şi ferm ţinute în mâna vizitiului (adică a intelectului), acela sigur atinge ţelul, realizând legătura cu Supraconştientul, cu Conştiinţa Divină. În schimb cel care nu-şi poate controla caii (simţurile) din cauza frâielor slăbite (adică a minţii) se îndreaptă spre distrugere sigură.

Este necesar a conştientiza în orice moment:

- "Eu sunt singurul responsabil de destinul meu, de faptele mele bune şi de faptelel mele rele. Eu sunt parte din Conştiinţa Divină, cosmică, sunt cel Bunecuvântat"; gândurile contrare trebuiesc respinse cu fermitate.
- "Sunt liber, am fost întotdeauna liber şi doresc să rămân de-a pururi liber".
- "Puterea izvorăşte numai din adevăr".
- "Este necesar să ne direcţionăm energiile către adevăr, să îndeplinim adevărul care există deja fără a încerca să creăm noi adevăruri.

Mintea reprezintă vehiculul sufletului. Tot ce se întâmplă se întâmplă şi în minte şi viceversa

Un corp în stare de nemişcare determină o minte nemişcată. Într-un corp nemişcat mintea nu se poate agita; ea are nevoie de un corp în mişcare. Dacă determinăm corpul să stea nemişcat - imobil, atunci mintea este imobilă; în acel moment eşti focalizat, te poţi disciplina.

"Disciplina" are semnificaţia de a fi, de a cunoaşte, de a învăţa.

Tratamentele bioenergetice clasice nu au stabilitate în timp, deoarece lucrează la nivel vital, energetic. **În terapie secretul este de a realiza legătura dintre subconştient şi supraconştient, de a face un pas spre nivelul superior de conştienţă.** "Poarta de jos, **deschide** poarta de sus şi de pretutindeni".

Statica interpersonală foloseşte legătura dintre C7 cu C1 - poarta de sus cu cea de jos şi C2 cu C5 - uneşte vitalul cu mintea (cu supraconştientul, cu comunicarea).

Greutatea constă în trezirea materiei la conştienţa forţei sale. Nivelul de conştienţă atins la un moment dat este identic cu nivelul de energie corespunzător.

Dumnezeu este Binele Suprem, Conştienţa Superioară, Supraconştientul, Esenţa fiinţe noastre, Sufletul nostru, Centrul Cunoaşterii noastre.

În Univers absolut nimic nu este independent, fiecare aspect parţial acţionează şi este influenţat din exterior. Interdependenţa (rezonanţa) este o lege fundamentală a Universului.

Tot ce există în acest Univers există numai în şi prin Dumnezeu.

Prin tehnica **Conştienţei extinse,** se aduce vibraţia EU-ului cât mai aproape de vibraţia SINE-ului (Id-ului), astfel încât să se poată intra prin această poartă, să se treacă de paznicul ei.

Pătrunderea în inconştient şi aducerea informaţiei la nivel conştient se produce DIN INTERIOR.

Prin metoda **conştienţei extinse**, se blochează conştientul şi se deschid ecluzele inconştientului care se manifestă în exterior tot prin intermediul simţurilor conştientului. De aici rezultă necesitatea măririi, extinderii gamei extrasensibilităţilor pentru a căpăta mai multe informaţii, pentru a putea prelua o cât mai largă, mai bogată şi mai diversificată gamă de vibraţii.

Informaţiile cuprinse în subconştient, care se înscriu în corpul eteric şi astral, respectiv toate cunoştinţele şi gândurile noastre, din prezent sau

ancestrale nu sunt altceva decât **forme vibratorii de energie** ale fiinţei noastre care au fost imprimate şi rămân ca atare în Univers, de unde pot fi aflate atât timp cât va exista Universul.

Deci, din interior, de la nivelul corpului fizic folosind simţurile şi vizualizarea blocării conştientului, se pătrunde în subconştient de unde se poate trece iarăşi în conştient, deci în exterior.

Cel care aplică metoda, cunoaşte scopul întregii strategii, în cele mai mici amănunte.

Dacă se foloseşte una din metodele de biodetecţie, ale radiesteziei fizice sau mentale, trebuie neapărat, pentru a primi informaţii corecte să se investigheze subconştientul, acolo unde sunt depozitate aceste informaţii.

Prin **Metoda conştienţei extinse**, se aduc informaţii din subconştient în conştient pe care acesta le decodifică prin unul sau mai multe simţuri.

Pătrunderea din exterior este imposibilă deci ea se execută din interior "din adâncul corpului omenesc", ceea ce înseamnă să-mi **cobor mintea în inimă, conştientul în subconştient,** doar atunci se obţine acea stare care se numeşte **CONŞTIENŢĂ EXTINSĂ**.

Cel care, locuind în toate lucrurile
Este altul decât lucrurile
Pe care lucrurile nu-l ştiu
Căruia ele îi sunt trup.
Care rânduieşte dinlăuntrul lucrurilor
Acesta este sinele tău, rânduitorul lăuntric
NEMURITORUL.

ECHILIBRAREA ENERGIEI CEREBRALE

Toate activităţile cerebrale necesită un aport substanţial de energie cerebrală, aşa cum un computer trebuie să rămână conectat la o sursă electrică pentru a-şi continua execuţia programelor.

S-a demonstrat că activitatea medie de funcţionare a emisferelor cerebrale reprezintă o infimă parte din complexul posibilităţilor aferente acestora.

Creierul conţine un procent mare de grăsimi nesaturate, celulele acestuia fiind vulnerabile la atacul radicalilor liberi formaţi prin oxidarea lipidelor.

Organismul uman reclamă prezenţa grăsimilor care în dieta modernă au fost înlocuite cu grăsimi artificiale nesaturate, iar moleculele de grăsime artificială vor fi încorporate în matrici celulare,în mod particular în celulele creierului şi în globulele albe care manifestă aviditate pentru grăsimi.

Ajunse în structura celulară, moleculele de grăsime se oxidează şi eliberează val după val radicali liberi corozivi care atacă celulele, provocând în final fie deficienţe energetice, fie ucigând celula, fie inducându-i un comportament dezordonat.

Oamenii de ştiinţă sunt de acord că acest mecanism este unul dintre mecanismele primare ce produc cancerul.

Buna funcţionare a creierului este echivalentă cu refacerea şi menţinerea echilibrului natural al energiei cerebrale, ceea ce are ca rezultat un echilibru perfect între sistemul nervos şi cel endocrin, echilibru care favorizează generarea energiei de sănătate şi vitalitate umană.

Echilibrul perfect între corp şi creier este determinat de interacţiunea întregului sistem nervos endocrin, o interacţiune de tip bio - feedback (legătură biologică cu dublu sens).

Tehnica ce stabileşte acest echilibru corp-creier am numit-o **Feedback bioenergetic** şi se bazează pe stimularea tuturor zonelor magnetice ale corpului, proces care are drept rezultat interacţiunea tuturor câmpurilor electromagnetice ale sistemului uman. Această tehnică are ca finalitate conştientizarea curenţilor energetici care circulă în interiorul corpului, resimţirea acestora, restaurarea armoniei - corp - creier prin înlăturarea inhibiţiilor şi descătuşarea fluxului energetic, intesificarea circulaţiei energetice.

Activitatea cerebrală generează un flux constant de curenţi electrici care produc un câmp electromagnetic în jurul capului.

Ca forme de energie pură, curenţii electrici şi câmpurile magnetice ale creierului influenţate de aceştia interacţionează cu orice alt câmp energetic cu care intră în contact şi faţă de care sunt îndeplinite condiţiile de interacţiune. Printr-un aport energetic anormal creierul uman poate fi scurcircuitat sau supraîncărcat.

Pentru a evita sau a corija această încărcare energetică dezordonată se stimulează interacţiunea câmpului electromagnetic al emisferelor cerebrale cu câmpurile energetice ale celorlalte segmente vitale ale corpului, şi respectiv câmpul electromagnetic al corpului cu câmpul electromagnetic al pământului.

Acest proces se realizează stimulând toate zonele magnetice ale corpului, realizând integrarea fiecărui element al sistemului, în "orbita

microsistemului" şi sistemul integrându-l în "orbita macrosistemului".

METODA DE ECHILIBRARE A EMISFERELOR CEREBRALE

Terapia de relaxare se foloseşte şi ca **metodă de echilibrare a emisferelor cerebrale**. În această situaţie prin diminuarea activităţii electrice a cortexului cerebral şi a întregului sistem nervos central se permite inducţia câmpului electromagnetic terestru.

Împrumutând un limbaj medical putem să ne exprimăm în modul următor: cortexul cerebral care operează la frecvenţe înalte trebuie inhibat, astfel încât întregul sistem nervos autonom să se comute pe modul de lucru parasimpatic, reconfortant, ce operează pe frecvenţele joase ale electromagnetismului terestru.

Activitatea electrică excesivă a cortexului cerebral obstrucţionează curgerea liberă a energiei în corp.

Calmând activitatea electrică a cortexului cerebral se permite senzaţiilor, determinate de curgerea energiei libere în corp, să fie percepute, conştientizate de către pacient (practicant), fluxul energetic ghidat şi intensificat astfel în mod conştient de pacient (practicant), poate să dizolve eventualele blocaje, să echilibreze excesele şi deficienţele din reţeaua energetică cât şi de la nivelul corpului fizic, respectiv din organele fizice vitale. Acest proces respectă regulile procesului cunoscut poate şi de cititori sub denumirea de "**biofeedback**".

Cunoscând procesul care stă la baza metodei, se vor putea adopta diverse tehnici care să folosească acest proces pentru a obţine antrenarea şi stimularea circulaţiei energetice.

Tehnicile care folosesc procesul de respiraţie realizează procesul de relaxare.

Prin aceeaşi metodă obţinem îndepărtarea evenimentelor dureroase dintr-o anume zonă. O succesiune de faze în derularea acestei metode ar putea fi:

- Pacientul aşezat, respiră conştientizat 15 - 16 cicluri respiratorii, apoi continuă cu urmărirea pasivă a bătăilor inimii.
- Terapeutul aşează o palmă pe fruntea pacientului şi cealaltă pe ceafă; relaxat îşi urmăreşte respiraţia, atenţia fiind orientată asupra zonelor de contact ale palmelor cu capul pacientului.
- Prin zonele de contact ale palmelor se imaginează că se desfăşoară

respiraţia terapeutului, relaxat,timp de 5 - 10 minute.

Această metodă poate fi practicată şi individual, urmărind desfăşurarea fazelor descrise mai sus.

Efectele aplicării acestei metode:

- se stimulează anumite meridiane energetice realizându-se cuplarea acestora, atingându-se anumite puncte energetice cu efect de reglare la nivel limfatic şi nervos;
- se stimulează activitatea părţii frontale a emisferelor cerebrale, părţi responsabile de zona viitorului;
- activarea părţii frontale a emisferelor cerebrale are ca efect micşorarea vulnerabilităţii faţă de forţa adversă R;
- are loc relaxarea emisferelor cerebrale.

FORME GÂNDURI

Creierul fizic este considerat a fi un calculator bioneurochimic foarte complex şi care joacă rolul de interfaţă între existenţa fizică şi expresia sufletului.

Conştiinţa unui individ se poate deplasa şi interacţiona cu mediul prin intermediul corpului astral în timp ce corpul fizic este inactiv sau adormit.

La nivelul energetic astral, anumite gânduri, conştiente sau nu, există ca nişte câmpuri directe numite şi forme de gând cu configuraţie, culori şi caracteristici proprii.

Anumite gânduri, mai ales cele de tip emoţional (mânie, ură, invidie, violenţă) ajung să aibă o identitate separată de creatorul lor care autointoxică, are loc aşa numitul efect de bumerang.

Anumite gânduri pot fi încărcate cu substanţă energetică subtilă şi pot exista inconştient. Aceste forme gând pot fi văzute de clarvăzătorii sensibili la fenomenele energetice cele mai înalte.

Faptul că, conştienţa noastră poate influenţa anatomia noastră energetică subtilă, are importanţă pentru medicina şi psihologia viitorului.

CAPITOLUL XIV

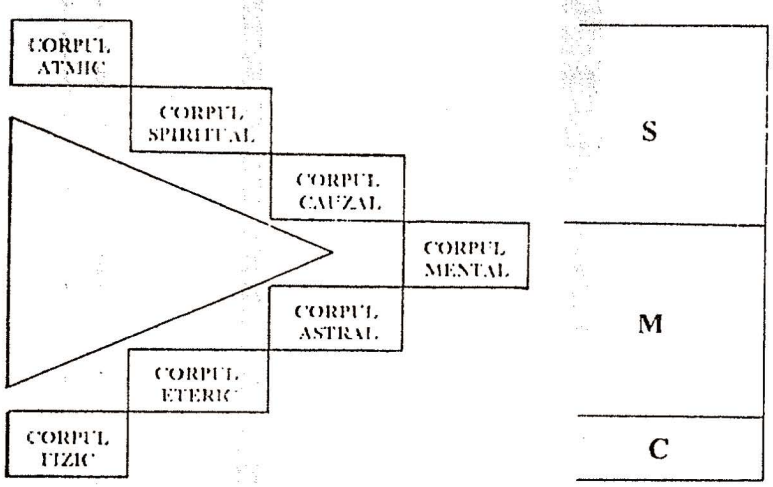
Sufletul Omului este purtat astfel: Gândul este în Raţiune, Raţiunea în Suflet, Sufletul în Spirit, Spiritul în Trup.
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

ACŢIUNEA ŞI CONTROLUL MINŢII ÎN PROCESUL EVOLUŢIEI

În această lucrare se acordă o deosebită atenţie minţii, gândirii. Mintea este forma subtilă a materiei şi sub această formă ea testează mereu corpul fizic. Astfel este materială numai în sensul în care nu are caracteristicile matricei ponderale. Ea reprezintă un lucru grosier rezibil sau tangibil. Existenţa ei nu se poate vedea iar mărimea ei nu se poate măsura. Poate fi privită ca fiind şi materială, dar este alcătuită dintr-o materie foarte subtilă.

Sursa inteligenţei este spiritul. Mintea şi simţurile îşi derivă principiul activităţii şi vieţii lor din sursa originală care este spiritul. Ea se manifestă prin intermediul gândurilor şi imaginaţiei. Îşi are sediul în creierul fizic câştigând experienţă din universul fizic prin intermediul vibraţiilor din creier.

Conform **teoriei vârfului de lance**, placa turnantă a funcţionalităţii ansamblului fiinţă umană este **corpul mental**. **Totul trece prin minte.**



Când mintea se opreşte asupra unui gând, se stabileşte o anumită vibraţie caracteristică a materiei. Cu cât se produce mai des această vibraţie specifică, cu atât ea va tinde să se repete de la sine pentru a deveni un obicei automat. Astfel corpul urmează mintea şi îi imită schimbările.

Dacă menţinem atât cât dorim o stare de imobilitate aceasta are ca rezultat supunerea corpului. El ne va ajuta; în interiorul lui va rezulta o forţă deosebită astfel că devine posibilă **transcedenderea spre planuri superioare de conştienţă.**

A privi cu atenţie (a te concentra) este anti-minte, pentru că atunci încetezi să mai ai gânduri; dacă priveşti intens, întreaga ta energie se focalizează în privire şi se dezvoltă aceeaşi forţă deosebită care devine mişcare sau gândire.

Când gândirea se opreşte, eşti doar tu; când activitatea minţii încetează, când gândurile au dispărut ca nişte nori, atunci întreaga fiinţă devine senină. Fiinţa este acolo tot timpul, doar că este acoperită cu gânduri.

Trebuie să devenim martorul minţii şi astfel am pătruns în ea. Identificându-ne cu mintea o putem transcede.

Favorabile pentru acestea sunt meditaţiile; recomandăm meditaţia creştină sau meditaţia cu observarea senzaţiilor din corpul fizic, meditaţia vipassana. Este de preferat să se evite meditaţiile abstracte, în gol, concentrarea pe subiecte necunoscute.

Important este să nu se uite faptul că noi suntem AICI şi ACUM, creaţi "după chipul şi asemănarea" lui Dumnezeu.

Creatorul nu a lăsat nimic întâmplător; realitatea înconjurătoare percepută prin simţurile fiecăruia este cea de la care pornim, având însă grija să nu pierdem contactul cu această realitate.

Este bine de ştiut că mintea este "vehiculul trupului şi sufletului" şi dacă de acest "vehicul" este despărţit de trup nu-şi mai îndeplineşte funcţia de "vehicul".

Pentru a înţelege modul de acţiune a minţii, aspectele determinate de acţiunea minţii asupra corpului, vă propunem să folosim următoarele elemente simbolice ca **instrumente de lucru: sufletul** - notat cu S, **mintea** - notată cu M şi **corpul** notat cu C.

Sufletul (S) controlează **mintea (M)** care, la rândul ei controlează **corpul (C)** prin intermediul creierului.

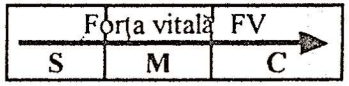
Sufletul (S) şi mintea (M) pot fi simţite şi observate în noi înşine şi nu în alţii.

Mintea şi sufletul au doi centri principali, în corp. Principalul centru al sufletului este în **osul sacru,** la baza coloanei vertebrale; pentru minte şi conştiinţă, principalul centru în corp este reprezentat de **ajna.**

Mintea reprezintă vehiculul sufletului. Tot ceea ce se întâmplă în trup se întâmplă şi în minte. Reciproca este valabilă.

Un corp nemişcat determină nemişcarea minţii. Într-un corp nemişcat, imobil, mintea este imobilă. În acel moment se poate spune că eşti focalizat, te poţi disciplina. Disciplina, în acest caz are semnificaţie **de a fi, de a cunoaşte, de a învăţa.**

Mijlocul sau combustibilului prin care operează sufletul şi mintea asupra corpului este **forţa vitală sau curentul de viaţă (FV).**



Circulaţia forţei vitale FV este indispensabil legată de procesul de respiraţie. Când are loc **expiraţia**, omul **inspiră**, forţă vitală. Atâta timp cât omul, respiră, trăieşte, el inspiră forţa vitală. Această forţă vitală circulă în tot corpul, dar există o circulaţie specială a forţei vitale de la centrul sufletului la centrul minţii.

Prin respiraţie se introduce în corp forţă vitală, un curent vital numit **curent de viaţa** de către **Scarlat Demetrescu**. În acţiunea de comunicare a

sufletului (S) cu mintea (M) şi cu corpul fizic (C), acest curent de viaţă prezintă un aspect ponderent electric.

Procesul de respiraţie reprezintă cheia de legătură a subconştientului cu conştientul.

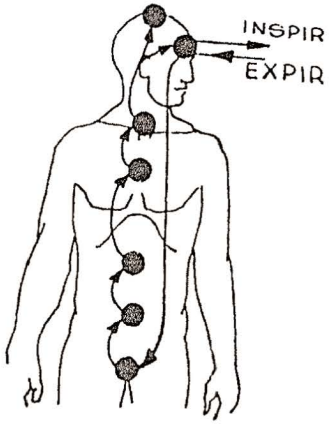
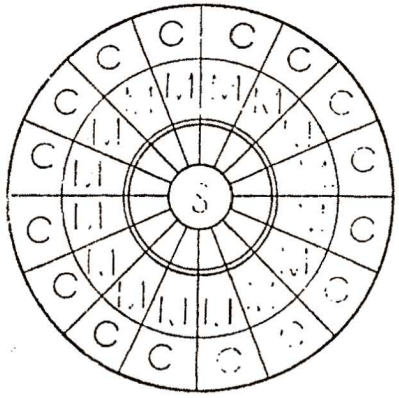


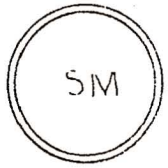
Figura nr. 55 Circulaţia forţei vitale în procesul respiraţiei

Curentul vital (FV) circulă de la suflet (S) la minte (M) prin centrii energetici, deci prin întregul corp.

Sufletul (S) al unei persoane luate ca individualitate este parte a sufletului mai mare (SM). Acest suflet (SM) mai mare reprezintă sinele real, supraconştientul, supra-ego-ul.

Schematic, cele arătate pot fi reprezentate astfel :





La nivelul sufletului mai mare (SM), a supraconştientului, toţi oamenii sunt uniţi.

Atunci când forţa vitală circulă corect de la suflet la minte, mintea este unită cu sufletul. În această situaţie **oamenii sunt uniţi în suflet la nivelul minţii.** Între ei există un contact complet la nivel conştient, există o relaţie de armonie, de cooperare, de dragoste. În acest caz, ei **oamenii sunt compatibili.**

Folosind în continuare aceleaşi notaţii, pentru a simplifica expunerea, vom analiza procesul de acţiune a forţei adverse (R) asupra fiinţei umane. Răul este produs în om de acţiunea **forţei (R)** care asemenea unui magnet, atrage mintea (M) pentru a o îndepărta de suflet (S).

Mintea nu se poate îndepărta de suflet deoarece amândouă sunt părţi ale fiinţei umane. Ceea ce se întâmplă de fapt este o redusă circulaţie a forţei vitale de la suflet la minte.

Iniţial sufletul controlează mintea dar sub acţiunea forţei R se impune o orientare în sensul scoaterii minţii de sub controlul sufletului; în această situaţie, cantitatea de forţă vitală rămâne neschimbată. Dacă circulaţia FV de la suflet la minte se reduce, trebuie să existe un surplus în altă parte care ia forma unei concentraţii în minte, ceea ce popular se exprimă a fi "minte înfierbântată". Această concentraţie devine **sinele artificial (SA)** ca surplus de forţă vitală în minte.

Atât timp cât omul se află sub presiunea forţei R, lipsit fiind de controlul total al sufletului, **sinele artificial** ca un nou "sine" se asigură că acţiunea omului este reglată şi că el este adaptat. Omul se adaptează noii situaţii cu un "handicap". Sinele artificial este negativ deoarece el este sub influenţa forţei R şi este opus sinelui iniţial.

Forţa R este negativă deoarece acţionează împotriva sufletului (parte pozitivă) tinzând să rupă armonia sistemului.

În aceste condiţii, sub influenţa forţei R şi a sinelui artificial, viaţa omului se va derula diferit faţă de perioada în care se afla sub influenţa sufletului. Această diferenţă înseamnă **nerealitate**, o viaţă de iluzie, decepţie, un vis, în comparaţie cu viaţa reală. În această situaţie corpul este **"adormit".**

Tot ceea ce face forţa R este de a încerca să convingă **mintea** că "ceva" care de fapt nu este adevărat sau nu există, este adevărat şi există.

În acest mod **mintea** trece într-o **stare de nerealitate** şi **"somn"**.

Orice persoană aflată sub influenţa **forţei R**, exercită influenţă adversă **R** asupra celor din jur.

Această influenţă ca formă de manifestare, este o **falsă presupunere** sau o **falsă idee**.

De exemplu: persoana X spune ceva persoanei Y pe baza unei false presupuneri, fiind tot timpul absolut convinsă că spune adevărul. Aceasta exercită o forţă R asupra persoanei X: persoana X este indusă în eroare de falsa afirmaţie, mintea se supune forţei R şi astfel persoana Y intră în starea de "somn", "adormire". Interesant este că mintea persoanei Y se va supune forţei R şi atunci când persoana X nu mai este în anturajul său.

În cazul în care o persoană se supune unei idei false pe o perioadă îndelungată iar această idee este importantă pentru acea persoană acest fapt o afectează permanent în viaţa de zi cu zi. Se spune despre astfel de persoane că sunt "complexate" sau "handicapate".

Când o persoană se află sub forţa R, sinele nou apărut, "sinele artificial" este cel care reglează activitatea acelei persoane. Spunem reglează **nu controlează** căci numai sufletul are capacitatea reală de a controla acţiunea.

În consecinţă, acţiunile persoanei aflate sub influenţa forţei R, nefiind controlate sunt de fapt o serie de **reacţii.**

Pentru a reacţiona trebuie să existe un stimul, ceva la care să reacţionezi.

Reacţionăm la două tipuri de stimuli :

1 - din propria noastră minte;

2 - din exterior (forţe R) care determină un exces de flux vital în minte ceea ce determină apariţia sinelui artificial.

În acest caz, **acţiunile noastre nu sunt rezultatul voinţei proprii**. Dar acţiunea voinţei este acţiunea controlată de suflet. În acest caz **reacţionăm** la stimulii 1 şi 2.

Acţiunea are loc sub controlul sufletului iar reacţiunea este determinată de sinele artificial.

În cazul acţiunii sinelui artificial, acesta se integrează în sinele artificial mai mare la fel cum sufletul se integrează în sufletul mai mare, acţionând ca o unitate. În acest caz sinele artificial reglează acţiunea iar sinele artificial mai mare determină(controlează)acţiunea .Deci reacţiile unei persoane la diversele impresii sunt supuneri la sinele artificial mai mare. Acest sine poate avea diverse forme în viaţa de zi cu zi.

A. Ideea derulării unei acţiuni.

Având ideea unei acţiuni, în loc de a decide în mod deliberat punerea ei **în** practică, ceea ce ar implica acţiunea voinţei sufletului, omul pur şi simplu **reacţionează la idee,** şi de fapt ideea este ceea ce controlează acţiunea sa şi nu sufletul.

B.O persoană "superioară"(părinţi, şef, conducător, lider, guru,etc.)

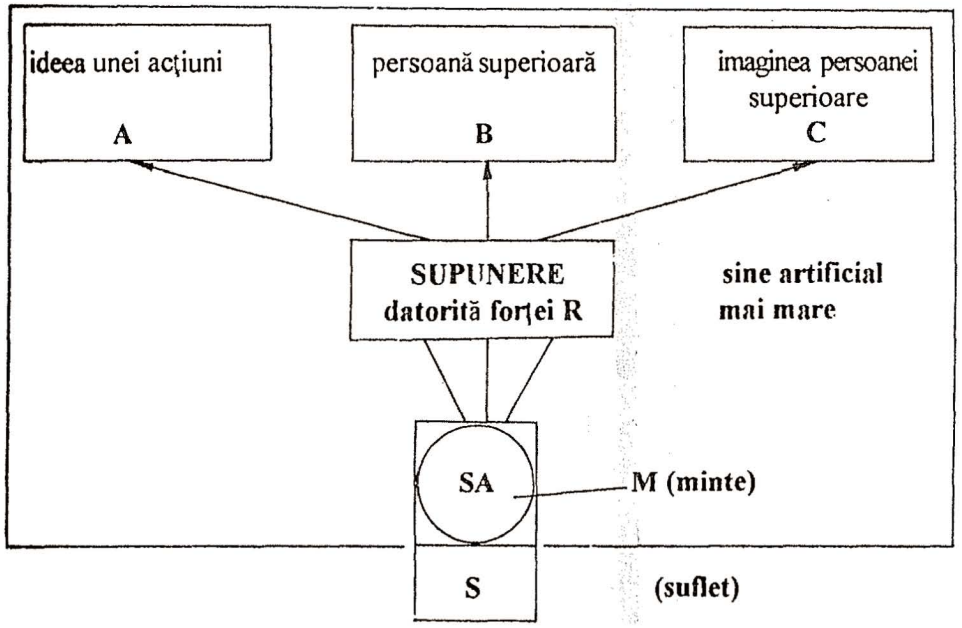
Atunci când primeşte o comandă, omul, în loc de a prelua comanda, de **a** analiza acţionând apoi asupra ei cu propria sa voinţă (acţiunea sufletului), el **pur** şi simplu se supune controlului persoanei "superioare", făcând din aceasta **un** sine artificial mai mare.

C. Imaginea unei persoane

Când persoana "superioară" nu este cu el, omul îşi poate construi o "imagine" a acestei persoane în mintea sa şi toate acţiunile sale vor fi o **supunere** la această imagine.

Astfel, chiar dacă acea persoană nu este prezentă, el va trăi supunerii **imaginii** acelei persoane.

Recapitulând cele prezentate până acum putem spune că supunerea la **un** sine artificial mai mare este **o adevărată sclavie mintală şi doar acţiunea voinţei sufletului este libertate.**



Prin influenţa minţii asupra sufletului, omul îşi va da seama că este nemulţumit. În această situaţie el construieşte o forţă contrară propriei sale supuneri - împotriva "sclaviei" sale. Rezultatul este o stare de **conflict mental.** El se poate răzvrăti contra persoanei "superioare" şi în continuare îşi poate manifesta nemulţumirea faţă de persoane nevinovate. În acest caz omul se supune unei părţi a minţii şi se răzvrăteşte cu o altă parte.

În situaţia în care sinele artificial determină acţiunea, apar trei tendinţe principale :

1) **Identificarea**: un om şi-a pierdut conştiinţa de sine pe care o are numai când mintea nu este în unitate cu sufletul şi atunci el se identifică cu oameni din jur sau din lumea imaginară a altei persoane.

2) **Oamenii:** un om se identifică cu alţi oameni; el are tendinţa să imite carcateristicile lor de suprafaţă : modul în care aceştia vorbesc, se mişcă etc.

O persoană se poate identifica cu ceea ce spune, deci consideră că ceea ce spune este **ea însăşi.**O persoană a cărei acţiuni sunt determinate de sinele artificial "doarme" iar gândirea sa se poate numi "visare". Acesta este cazul în care persoana se identifică cu propriile sale gânduri.

3) **Grija faţă de ceea ce gândesc sau vor gândi alţii.**

Conştiinţa poate fi definită şi ca indicaţia dată de suflet privitor la ceea ce este bine şi ceea ce este rău. Acest imbold este tot ceea ce este necesar pentru a determina ce acţiuni trebuie să întreprindă un om;aici este bine să analizăm îndemnul popular "ascultă-ţi conştiinţa". Dacă persoana se află sub forţa R conştiinţa nu se manifestă şi ea cade în capcana de a lua în considerare părerea altor oameni despre ea. Ceea ce crede că ar pretinde de la el o altă persoană, devine acum un ghid de bază pentru acţiunile sale. În mintea sa, cealaltă persoană are funcţia de sine artificial mai mare sau persoană "superioară" şi devine judecătorul tuturor acţiunilor sale.

Considerată acum drept judecător, celaltă persoană preia funcţia deţinută de sufletul mai mare: aceea de judecător real faţă de care este omul răspunzător pentru acţiunile sale.

Îndepărtarea tendinţelor şi aptitudinilor negative care favorizează acţiunea forţei R

Ca surse principale ale acestor tendinţe sunt emoţiile şi sentimentele; **disperarea** este supunere la forţa R iar rezultatul este **frica**; opusul acestei situaţii este unitatea cu sufletul şi rezultatul este **încrederea.**

Inerţia este o tendinţă care favorizează derularea forţei R, de asemenea şi atitudinile negative, gândurile negative (înjurături şi glume vulgare, acţiunea disperată de căutare a unei soluţii, idei, etc.).

Pentru a identifica mai uşor tendinţele şi atitudinile care favorizează derularea forţei R este necesar să se conştientizeze scopul acestei acţiuni : acela de a spori aportul elementului suflet şi de a reduce elementul R. Aceasta impune efort, devotament pentru sufletul mai mare, o viaţă etică, să se păstreze simţul răspunderii, să nu se abandoneze controlul asupra **propriei persoane niciodată;** într-un cuvânt trebuie să se respecte "cele zece porunci" din învăţătura creştină.

Conştiinţa unei persoanei confuză şi difuză se datorează determinării dată de sinele artificial. Dacă **conştiinţa sufletului** este concentrată, această situaţie conduce la disciplină.

În acest caz importantă este detaşarea ("fii trecător pe drum"), şi încrederea.

Pentru a evita căderea sub influenţe nefaste trebuie să fii conştient tot timpul de corpul fizic, să fii conştient în acelaşi timp de corp, de mediu, de toate acţiunile. Este necesar ca mersul să fie controlat de centrul de mişcare ce se identifică cu centrul energiei MULHADHARA; el trebuie să implice o mişcare circulară în abdomen şi nu doar o mişcare înainte, înapoi a picioarelor. Pentru aceasta, în loc să ne concentrăm asupra ţintei din faţă, să ne concentrăm asupra unirii conştiinţei (minţii) centrate în cutia craniană, cu sufletul, cu baza coloanei vertebrale. Această unire se realizează prin respiraţie abdominală, profundă, conştientizând fenomenul care se derulează.

De asemenea, se poate combina relaxarea cu autocontrolul; **în stare de relaxare conştientizăm senzaţiile care apar în corp fără a le influenţa.**

Prin această **tehnică** se conştientizează cantitativ şi calitativ acţiunea şi controlul sufletului asupra corpului folosind mintea.

În zonele din corp unde nu apar senzaţii sau senzaţiile sunt opace se menţine atenţia şi concentrarea (mintea) până apar senzaţiile. În acest fel se practică "scanarea" de la exterior la interior a corpului fizic, de sus în jos şi de jos în sus ori de câte ori ne permitem câteva momente pentru a practica această tehnică de relaxare şi conştientizare a corpului.

Este important să nu ne identificăm cu corpul, să ne detaşăm de el, folosindu-l doar ca instrument; să sesizăm permanent tendinţele de tensiune din interiorul nostru, să nu ne supunem la impulsul de a reacţiona.

Atunci când se conştientizează că **orice tensiune este neacceptare** se

află antidotul care este acceptarea.

Se impune o explicare a acestei "acceptări". Presupunem că o persoană s-a angajat pe calea luptei forţate şi inutile de a împiedica o supunere la forţa R **care deja s-a produs**.

Supratensiunea s-a declanşat şi aceea persoană se identifică cu ea. Răspunsul favorabil este acceptarea. Supratensiunea prin natura ei implică nerăbdare şi agitaţie deci antidotul este clam şi răbdare. În loc de a bloca forţa prin mai multă forţă, este necesară adoptarea unei atitudini de detaşare în ceea ce o priveşte şi se rămâne **pasiv** la orice tentaţie de a amplifica lupta.

Această tehnică nu reprezintă un exerciţiu de energizare ci o **reorientare a energiei**.

Pentru a nu fi influenţaţi, este necesară sesizarea ideilor false, analizarea corectă a sensului şi înţelegerea acestora. De asemenea trebuie să nu uităm că atunci când se manifestă sinele artificial **stimulează tendinţele negative**.

Cum scăpăm de influenţa forţei R ?

Tendinţele negative se pot reduce prin autoobservare;

Aceasta nu este o sarcină tocmai uşoară deoarece tendinţele se produc într-o "stare de adormire" a corpului fizic, inclusiv ale simţurilor iar sinele artificial mai mare face totul pentru a încuraja "somnul" şi să se asigure ca persoana în cauză să rămână "adormită" şi sub influenţa sa.

Autoobservarea se poate realiza în diferite ocazii cu ajutorul întrebării: "sunt adormit sau sunt treaz?!". După care se observă senzaţiile din corp pentru a primi răspunsul.

Dacă "dormim" ne trezim şi observăm ce facem.

Cum ?

Îndreptându-ne atenţia pentru a sesiza senzaţii în diverse părţi ale corpului, în întregul corp; în acele zone în care nu avem senzaţii sau acestea sunt opace, aşteptăm cu atenţia fixată asupra zonei respective unu până la zece minute în funcţie de durata de apariţie a senzaţiei. Senzaţiile sunt doar observate şi nu se influenţează în nici un fel.Atenţie:dorinţa pentru anumite senzaţii (de obicei pentru cele plăcute) ca şi neobservarea lor are drept efect multiplicarea cauzei şi pătrunderea ei în profunzime, ascunderea ei.

Observaţia este etapa cea mai importantă în procesul de eliminare a influenţei forţei R.

Suntem "adormiţi" şi sub influenţa lui R atunci când doar

întreprindem acţiuni dar nu facem şi observaţii asupra acţiunilor pe care le întreprindem.

În noi trebuie să acţioneze **permanent** doi factori :

1) - observatorul;

2) - acţiunile observate.

Starea de autoobservare este echivalentă cu starea de autoconştienţă.

Componenta principală a "stării de veghe" care ne îndepărtează de "somn" este conştiinţa de sine.

Manifestarea conştiinţei de sine este echivalentă în îndemnul cu "aminteşte-ţi de tine".

După ce am lucrat la acest aspect, **ne asigurăm că mintea nu este sub influenţa forţei R şi nu există sine artificial.**

Lucrând un timp în acest mod iar durata este în funcţie de fiecare persoană, se observă reducerea tendinţelor sinelui artifical şi sesizarea "cum şi cu ce" instrumente acţionează forţa R asupra minţii.

Atunci când devine foarte clar procesul acţiunii forţei R asupra minţii forţa R acţionează asupra minţii printr-o serie continuă de impulsuri sau aşa zise "forţe negative" R.. Am început să vedem derularea acestui proces.

Mintea este în repetate rânduri constrânsă să se supună dominaţiei forţei adverse R; Aceasta se întâmplă în mod continuu aproape secundă după secundă în viaţa unui om.

Lucrând asupra tendinţelor sinelui artificial suntem capabili să **vedem** cum sunt exercitate aceste impulsuri. Le putem observa. Funcţie de cum putem observa impulsurile ne putem abţine să ne supunem lor cu mintea.

Sufletul este activ, acum poate reţine mintea pentru a nu se supune, pentru a nu fi atrasă de forţa R. Când sufletul reţine mintea, curentul de viaţă care luase forma supunerii minţii forţei R, se redirecţionează şi ia forma unui flux sporit direcţionat de la suflet la minte.

Orice restanţă de sine artificial în minte se diminuează.

În acest mod se readuce complet mintea în unitate cu sufletul.Lucrând asupra multor impulsuri R se obţine integrarea completă. Efecte obţinute: creşte vitalitatea, se realizează starea de sănătate optimă.

Lucrul asupra mai multor implusuri R se realizează observând corpul din creştet până în tălpi, "scanându-l" pe fiecare milimetru în parte şi în profunzime. Efectul constă în obţinerea unui flux uniform care poate fi condus prin concentrarea atenţiei şi observare detaşată.

După obţinerea unui flux continuu suntem conştienţi de existenţa lui în fiecare minut şi-l observăm astfel încât să nu prezinte discontinuităţi şi să fie simţit permanent pe fiecare zecime de milimetru a întregului corp.

Această metodă am definit-o **metoda conducerii conştiente a fluxului energetic** şi reprezintă o metodă completă,profundă. Aplicând-o se realizează aducerea din subconştient şi manifestarea adică "topirea" în conştient, a cauzelor acumulate. Are ca rezultat vitalizarea şi obţinerea unei stări optime de sănătate prin "trezirea" materiei, prin implementarea fiecărei particule a corpului fizic cu forţa vitală, numită şi curent de viaţă (FV).

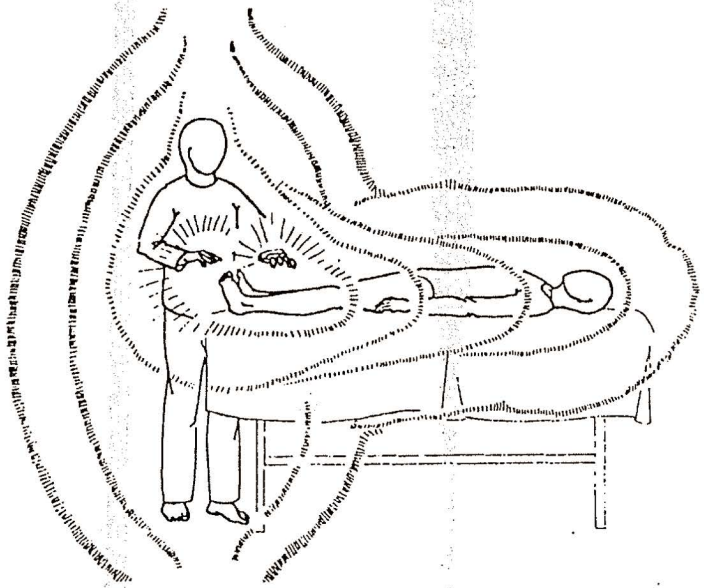


Figura nr. 56 Ghidarea fluxului energetic.

Metoda ghidării fluxului energetic se poate aplica de către terapeut unui pacient. Acesta din urmă poate să stea culcat sau aşezat pe un scaun. El este activ şi practic îşi conduce singur prin corp fluxul energetic. Terapeutul trebuie doar să-şi ridice nivelul de vibraţie, în aşa fel încât să inducă celui din faţa sa perceperea apariţiei fluxului şi dirijarea acestui flux pe următorul traseu: din palme, pe braţe, umeri, baza gâtului, craniu. Din creştet senzaţia se coboară din nou la baza gâtului de unde coboară şi se urmăreşte concomitent pe piept, omoplati, umeri, braţe.

Mişcarea descendentă continuă şi fluxul "umplu" efectiv abdomenul,

bazinul şi coboară pe ambele picioare. Apoi se efectuează mişcarea ascendentă (picioare-creştet) a fluxului.Mişcarea ascendentă şi descendentă a fluxului se continuă timp de circa 10-15 minute.

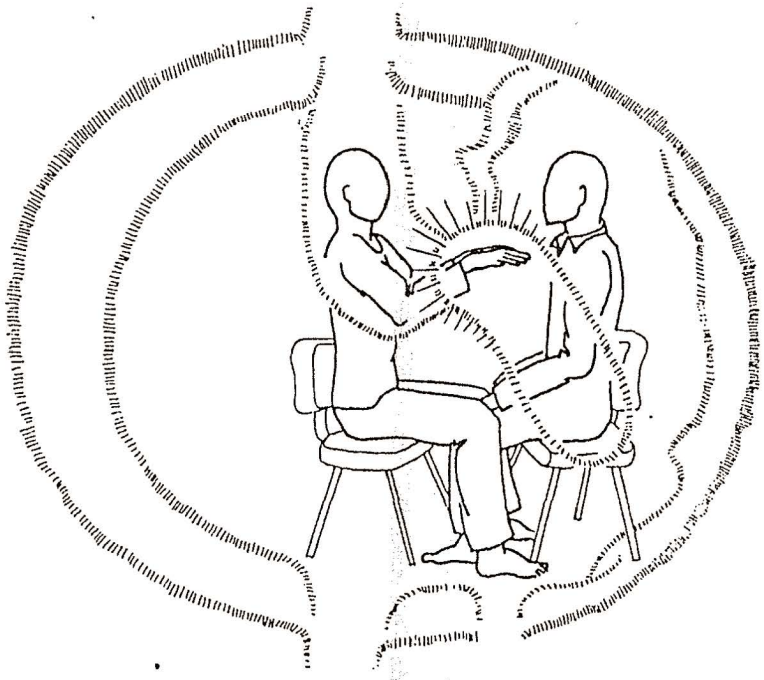


Figura nr. 57 Ghidarea fluxului energetic

CAPITOLUL XV

... Şi să ne rugăm să căpătăm Gândul cel bun.
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

METODE DE VINDECARE MENTALĂ

PRINCIPII DE BAZĂ
UN MODEL TERAPEUTIC

Rezultat al cercetărilor şi experimentelor de până în acest moment în limitele noţiunilor clasice cunoscute, putem afirma că **o dorinţă de acţiune, o intenţie, se însoţeşte întotdeauna de manifestarea unui câmp energetic în spaţiul care ne înconjoară.**

Câmpurile energetice emise de organismele vii stau la baza funcţionării fenomenelor de telepatie, influenţare de la distanţă, psihokinezie, materializare,etc.

Deja ştim că informaţiile elaborate de creierul emiţătorului se transmit receptorului. Vehiculul pentru transmiterea informaţiei este câmpul energetic.

Ideile, sentimentele, emoţiile emiţătorului asupra cărora acesta s-a concentrat pentru a le transmite pot fi formulate şi în cuvinte iar ele sunt recepţionate aşa cum au fost transmise. Informaţia ajunge în creierul receptor.

Informaţie înseamnă prezenţa unor semnale purtătoare de informaţii, deci un suport energetic.

În procesul de gândire odată cu formularea cuvintelor emitem un câmp energetic. O dată cu schimbul de informaţie are loc şi un transfer de energie. În acest context, **gândul este o forţă materială, un câmp energetic cu implicaţii deosebite.**

Mult contraversata **"gândire fără limbaj"**, capătă următorul contur ipotetic: **"elaborarea câmpului energetic purtător de informaţie, cuprinde două faze: o primă fază are loc la niveluri mai profunde şi filogenetic mai vechi ale creierului iar în a doua fază ar avea loc codificarea sa în cuvinte la nivele superioare de către formaţiunile cerebrale de achiziţie recentă".**

Considerând **subconştientul ca fiind anticamera conştienţei, zona în care "fermentează" ideile sau "sediul pregândirii" ar fi nivelul la care este generat câmpul purtător de informaţie.**

Pentru a explica fenomenologia ψ, am adaptat conceptul de **limbaj universal**:reprezintă limbajul nemediat de cuvinte şi accesibil tuturor fiinţelor, de la celule izolate şi plante, până la om.

Gândirea fără cuvânt, poate fi considerată ca un câmp purtător de informaţie mentală care precede cuvântul.

Înainte de a deveni realitate fizică, totul a fost mai întâi gând.

Tot ceea ce există este creat mai întâi în dimensiunea mentală, şi/sau spirituală. Expresia: "Suntem ceea ce gândim", prezintă funcţia de modelator în plan mental determinând planul fizic.

Pentru a fi operabilă, orice **tehnică mentală**, trebuie să aibă în vedere următoarele:

Atâta timp cât "ceva" există în forma sa fizică, nu putem schimba acel ceva prin energia mentală .

Acel "ceva" pentru a fi schimbat trebuie proiectat înapoi în dimensiunea spirituală, în care este posibilă folosirea energiei mentale pentru a obţine schimbările dorite.

Instrumentul de lucru folosit este **imaginaţia:** prin intermediul ei se produce transferul între planuri diferite.

Schimbările obţinute în dimensiunea fundamentală **pot avea loc** şi în dimensiunea fizică.

Imaginaţia este un concept al acumulării de energie sau un mijloc prin care se va schimba tot ceea ce trebuie să se schimbe în dimensiunea fundamentală, astfel încât schimbarea, corecţia, să poată avea loc şi în lumea

fizică. Energia mentală este o energie care atrage, proprietate care-i determină vulnerabilitatea, deci posibilitatea atracţiei cu forţa adversă R.

Dacă ne reamintim cea ce am denumit **"Teoria vârfului de lance"**, putem determina nivelele de operare ale energiei mentale.

Înainte de abordarea unei anume metode de vindecare mentală considerăm util a supune atenţiei cititorilor, modul în care mentalul uman realizează formele de cunoaştere pentru a putea sesiza cauza care se urmăreşte a fi eliminată.

Mentalul uman posedă capacitatea de a realiza două fenomene de cunoaştere şi anume: **cunoaşterea raţională** (asociată cu ştiinţa) şi **cunoaşterea intuitivă** (am putea spune asociată cu religia).

Cunoaşterea raţională se naşte din experienţă, din percepţia mediului înconjurător şi a fenomenelor ce au loc în mediul înconjurător.

Aparţine zonei intelectului şi prezintă unele funcţii precum: compararea, clasificarea, evaluarea, divizarea, sortarea.

Această formă de cunoaştere este "relativă", creând o lume a contrariilor, a distincţiilor care nu pot exista decât independent.

Cunoaşterea raţională se structurează ca un sistem de concepte abstracte şi simboluri, caracterizate printr-o structură liniară, secvenţială, caracteristică modului nostru de a gândi precum şi limbajului nostru.

Limitarea acestei forme de cunoaştere este reclamată de cuvintele lui Werner Heisenberg: *"orice noţiune sau concept, oricât de clare ar fi, au numai un domeniu limitat de aplicabilitate."*

Uşurinţa cu care mintea cuprinde reprezentarea realităţii comparativ cu realitatea însăşi, confundarea acestora şi considerarea drept realitate a conceptelor şi simbolurilor noastre reprezintă un important punct de plecare în abordarea oricărei terapii mentale, inclusiv a terapiei cu simbol.

Înţeleptul chinez Chuang Tzu spune: *"... E nevoie de cuvinte ca să exprimi ideile, dar odată ideile înţelese, trebuie să uiţi cuvintele".*

Experienţa directă a realităţii care transcede intelectul şi percepţia senzorială au ca rezultat **"cunoaşterea absolută"**.

Ea nu constitue obiect al raţionamentului sau al cunoaşterii bazate pe demonstraţie.

Cunoaşterea absolută este o experienţă a realităţii non - intelectuală, experienţă care se obţine în **stare deosebită a conştiinţei, numită stare de meditaţie sau stare mistică.**

Starea de meditaţie sau starea mistică este certificată atât de misticii din Orient cât şi din Occident ca şi de studiile psihologice.

O stare a conştiinţei este şi conştiinţa raţională.

Accesul direct la zona de dincolo de graniţele intelectului se obţine nu gândind ci **contemplând**; se obţine prin **autoobservaţie** şi prin **observarea lumii înconjurătoare.**

Experimentul oferă o apropriere de ştiinţă, oferă fundamentarea cunoaşterii pe experienţă.

La baza cunoaşterii stă observaţia. Cunoaşterea este imposibilă fără observaţie cu care se află în strânsă legătură.

Observaţia include percepţia vizuală, este acţiunea de "a privi" care întotdeauna transcede observaţia pentru a deveni o **experienţă extrasenzorială a realităţii**, experienţă care nu are caracter irepetabil.

Metodele de vindecare mentală presupun relaxarea mentalului şi deplasarea acestuia din zone de acţiune a cunoaşterii raţionale în zona de acţiune a cunoaşterii intuitive.

Această relaxare se obţine prin practicarea a diverse forme de meditaţii.

În multe forme de meditaţii, relaxarea se atinge prin concentrarea asupra unui singur aspect, de exemplu concentrarea asupra respiraţiei, asupra unei mantre sau asupra unei mandale. Concentrarea poate fi efectuată spontan, fără controlul mentalului în executarea unor mişcări.

Mişcările ritmice şi lente aduc starea de pace, caracteristică formelor statice de meditaţie, stare ce poate fi provocată şi prin practicarea unor sporturi.

Oricare metodă de meditaţie abordată presupune următoarele lucruri esenţiale: starea de destindere: nici un fel de gânduri, de concepte, de concentrare; o privire atentă şi relaxată asupra a ceea ce se petrece, fără aprecieri, evaluări, clasificări, analize, **deci deplasarea minţii în zona intuiţiei**.

"...Acestea sunt cele trei lucruri esenţiale: destindere, privire atentă, lipsă de apreciere şi încet, încet, o mare tăcere coboară asupra ta. Orice mişcare din lăuntrul tău încetează cu desăvârşire. Eşti clar, orice senzaţie de "eu sunt" a dispărut - rămâne doar un spaţiu pur", spune Osho în Meditaţia Arta extazului.

Atunci când mentalul raţional , este relaxat, intuiţia produce o puternică trezire a conştienţei; realitatea este acum percepută în mod direct, nefiltrată de gânduri conceptuale.

În starea de meditaţie profundă, mentalul este în stare de alertă; această

stare cuprinde **percepţia non - senzorială,** cuprinde toate sunetele, imaginile şi toate impresiile din mediul înconjurător, dar aceasta fără a le analiza sau interpreta. Acestora nu li se permite să distragă atenţia subiectului aflat în meditaţie.

Descrierile verbale ale realităţii sunt incomplete, aproximative. **Experienţa directă este aceea care transcede spaţiul intelectului şi al limbajului.** Tot ceea ce s-ar putea exprima în cuvinte nu e decât parţial adevărat.

Omul percepe lumea înconjurătoare prin prisma minţii. În funcţie de capacitatea de percepţie, energia mentală este blocată sau nu.

Concentrarea energiei mentale se produce prin procesul de gândire şi percepţia fenomenelor cu care omul se confruntă.

Conceptul fundamental în vindecarea mentală este: **percepţie incorectă a unei manifestări deja perfecte, în timp, înseamnă boală.**

Trupul şi spiritul nu necesită educaţie.

Gândirea în raport cu trupul este supusă experienţelor vieţii (respectiv forţei adverse R).

Mintea animă trupul iar sufletul animă mintea.

Când cele trei: **mintea, trup şi suflet**, sunt în legătură, procesul de transformare al fiinţei umane este accelerat.

Ceea ce blochează conştiinţa spirituală este gândirea, nu trupul fizic.

Dintre cele trei, mintea este singura care poate fi tulburată. Mintea este limitată; ea nu poate depăşi timpul şi spaţiul,

Mintea separată de esenţa sa - sufletul este ca un trup separat de creier.

În cazul în care conştiinţa diurnă împiedică sufletul să-şi manifeste misiunile fundamentale ale existenţei (adică transcederea nivelelor de conştiinţă astfel încât să se realizeze acordarea la nivelele de supraconştiinţă) **atunci apar bolile mentale, tulburările afective şi suferinţa trupului.**

Depăşirea acestor efecte se realizează prin derularea uneia dintre cele două procese: moartea sau transformarea în timpul vieţii.

Instrumentul de lucru în desfăşurarea uneia sau altuia dintre aceste procese este **mintea**.

Metodele terapeutice ale mentalului trebuie să aibă în vedere raportul mental - fizic dar şi integritatea minte - trup.

Metodele de vindecare mentală fac posibilă şi vindecarea de la distanţă: în această situaţie persoana supusă terapiei este imaginată în faţa terapeutului.

Aceasta este metoda folosirii aşa zisei "fantome" a persoanei "ţintă".

Dacă se întâmpină greutăţi în realizarea imaginativă a fantomei, se poate apela la ajutorul unor planşe anatomice iar pentru stabilirea controlului vibraţional mai intim, se pot folosi diverse obiecte sau fotografia persoanei vizate.

Celebra Vanga, folosea ca intermediar al legăturii, pentru a realiza rezonanţa cu cel vizat, o bucată de zahăr cubic. Prin intremediul reţelei cristaline a zahărului, folosind astfel proprietăţile cunoscute ale cristalelor, celebra vindecătoare intra în rezonanţă cu persoana vizată.

Metodele de vindecare mentală la distanţă sunt cunoscute şi sub denumirea de **tehnici şi metode de tratament distale**; acestea vor face subiectul unei lucrări viitoare.

În categoria **tehnicilor şi metodelor de tratament proximale** se înscriu şi metodele de vindecare mentală în prezenţa fizică a pacientului.

La începutul folosirii terapiei mentale recomandăm a se realiza **contactul direct pacient - terapeut** prin aşezarea unei mâini a terapeutului pe mâna pacientului, iar în cazul tehnicilor distale, ţinerea în mână a unui obiect intim aparţinând pacientului.

Schiţa unui model terapeutic de tip mental poate cuprinde următoarele etape mari:

• terapeutul pregătit la un nivel superior de conştiinţă (acesta presupune centri energetici "treziţi");

• pacientul aşezat într-o poziţie comodă, culcat, sau în şezut, total relaxat; i se recomandă practicarea respiraţiei conştientizate timp de 15 - 16 cicluri respiratorii, apoi conştientizarea bătăilor inimii;

• se realizează contactul direct al mâinii terapeutului cu mâna pacientului;

• terapeutul realizează starea de conştienţă extinsă;

La acest nivel, el efectuează transformarea; subiectul investigat, este supus transcenderii care poate avea loc în prezent, trecut sau viitor, după care este readus în planul fizic;

• revenire, respiraţie profundă.

*

* *

Corelat cu cele prezentate putem concluziona următoarele:

- dacă pacientul conştientizează lucrativ cauza suferinţei sale, atunci efectul, adică boala dispare;

- expresia: minte sănătoasă în corp sănătos reflectă întocmai cele prezentate;

- de la regula de mai sus terapeuţii nu fac excepţie; un adevărat terapeut, care cunoaşte toate acestea nu are voie să fie bolnav;

- procesul de transformare este echivalent cu procesul de indeplinire a funcţiei de trezire a materiei şi aprofundarea lui; în derularea acestui proces rolul primordial îl are mintea;

- prin percepţie directă vom putea înţelege şi apoi vom putea realiza ceea ce deja am înţeles;

- energia mentală se poate risipi în argumente inutile;

- forţa cea mai înaltă care ne propulsează înainte este forţa gândului;

- fiecare dintre noi trebuie să studieze natura cu ochii lui, nu cu ai altora; să controleze cu simţurile lui datele înainte de a le înmagazina în creier;

- izvorul cunoştinţelor omeneşti îl reprezintă experienţa personală;

- adevăraţii nostri învăţători sunt experienţa şi simţirea;

- a-ţi exercita simţurile nu înseamnă numai a le întrebuinţa; trebuie să înveţi să judeci bine prin ele; să înveţi să simţi, căci omul pipăie, vede, aude, aşa cum a învăţat.

- trebuie să controlăm o senzaţie prin alta, de exemplu cea vizuală prin pipăit, pentru ca să ne deprindem a raporta senzaţiile în mod exact.

Un caz tipic, rezolvat prin această metodă este al domnişoarei L.G. în vârstă de 23 de ani care prezenta un sindrom depresiv cu stări agresive, în special asupra mamei, pe fondul vinovăţiei resimţite în urma primului act sexual voit.

Domnişoara manifesta o puternică depersonalizare, halucinaţii şi pierderea simţului realităţii. Centrul energetic afectat a fost chakra Muladhara.

Considerăm necesar să facem o mică prezentare a modului de influenţe a energiilor subtile asupra corpului fizic.

Investigând nivelul de influenţă cu cauzele şi manifestările lui aplicând tehnica adecvată se obţine rezultatul dorit.

Energiile subtile luate sau primite de către centrul energetic sunt transformate în semnale endocrine. Aceste semnale hormonale sunt asimilate de glandele suprarenale care eliberează o mică dar puternică şi importantă cantitate de hormoni în fluxul sangvin.

În acest caz, s-a eliberat un exces de cortizon, care este un hormon steroid din categoria glucocorticoizilor produs de corticosuprarenală, exces care a produs tulburări emoţionale legate de accelerarea ritmului alfa, tulburări de

tipul exteriorizării, cu mare influenţă asupra personalităţii.

Cortizonul în exces, injectat în fluxul sanguin este transportat în întreg organismul, proces coordonat la nivelul cerebral de hipofiză, glandă care este folosită în acest caz pentru distribuirea semnalelor hormonale.

TEHNICI DE AUTOPROGRAMARE MENTALĂ

Considerăm util a prezenta pe scurt unele tehnici simple pentru a modifica voluntar experienţe psihice de care nu suntem mulţumiţi; aceste tehnici se bazează pe mecanismele de autoreglare şi autoconducere ale creierului.

Principiile acestor tehnici fiind foarte simple, ele pot fi abordate, completate şi practicate de către orice persoană.

Aceste principii se referă la modul de utilizare a creierului, respectiv a sistemului psihic, psihicul putând fi comparat cu un "perpetuum mobile". Dacă nu utilizăm activ şi deliberat creierul, respectiv sistemul psihic, el continuă să funcţioneze parcă împotriva voinţei noastre.

La o persoană aflată în condiţii de absenţă a stimulilor senzoriali externi,el poate începe să genereze experienţe interne. Atunci când creierul nostru nu are nimic special de lucru, el va lucra oricum, dar la întâmplare.

Tehnicile de autoprogramare mentală ne învaţă cum ne putem modifica voluntar trăirile interioare şi cum putem controla activitatea creierului nostru.

De exemplu, dacă am avut o zi proastă, creierul nostru are tendinţa spontană de a readuce mereu în câmpul conştiinţei experienţele negative trăite în cursul zilei, (acest fenomen se explică prin proprietatea energiei mentale de a atrage forţa adversă R).

Aceste experienţe pot fi retrăite zile în şir, săptămâni sau ani.

Alte persoane au disponibilitatea mentală de a se autoperturba, imaginându-şi evenimente neplăcute sau fiind foarte decepţionate de un eveniment pentru care şi-au creat imagini mentale anticipative eronate.

Toate acestea se petrec dacă lăsăm creierul nostru să funcţioneze la întâmplare. Programând corect activitatea psihică se obţine sănătate, energie şi eficienţă.

Fiinţa umană prezintă deosebite capacităţi de a învăţa rapid şi eficient o serie de lucruri. Problema care intervine este că învăţăm tot aşa de uşor lucruri bune ca şi lucruri rele. În cazul unei fobii legate de întuneric, de exemplu este

extraordinar cum ne speriem de fiecare dată când ne aflăm în întuneric.

Foarte important este să ştim cum să dirijăm în mod corect şi eficient procesul de învăţare. Aceasta se poate realiza utilizând corect principiul cazualităţii.

Vă propunem atenţiei următoarele tehnici de autoprogramare mentală cu menţiunea că fiecare om trebuie să-şi analizeze propriul sistem de a reacţiona la stimulii externi.

- Gândiţi-vă la o amintire neplăcută care vă provoacă o stare psihică proastă; vizualizaţi mental, în detaliu acea amintire; stingeţi apoi luminozitatea "imaginii mentale"; (se imaginează pur şi simplu că se stinge un întrerupător, sau se acoperă imaginea iniţial creată, aceasta estompându-se, imaginea devenind albă). Ca rezultat se vor reduce trăirile afective corespunzătoare.
- Tehnica pungii de hârtie prezentată anterior.

Reamintiţi-vă un moment când v-a fost frică de întuneric; mărim voluntar strălucirea imaginii pentru a vedea ce se întâmplă. Mărind voluntar strălucirea imaginii constatăm că starea de anxietate se diminuează. Indiferent de relaţia dintre trăirea afectivă şi imagine ea trebuie cunoscută şi aplicată conştient şi în avantajul subiectului.

Alegeţi o amintire plăcută şi măriţi voluntar dimensiunea imaginii pe care o faceţi tot mai mare, tot mai mare, apoi din ce în ce mai mică şi observaţi cum se modifică trăirile afective drept răspuns; reacţia obişnuită fiind că sentimentele sunt intensificate de o imagine mai mare şi viceversa. În cazul în care imaginea este mărită foarte mult, reacţia va fi de râs; reducerea dimensiunilor unei situaţii neplăcute va diminua trăirea afectivă.

Este important să descoperim cum funcţionează propriul sistem psihic pentru a învăţa să-l controlăm.

Dacă un pacient ne spune că vede viitorul întunecat îl vom sfătui să intensifice strălucirea imaginii.

Pentru a deprinde autocontrolul psihic se pot face exerciţii repetate cu propria minte ca şi cum am regla imaginea unui televizor în funcţie de butoanele disponibile.

Alegeţi o imagine plăcută şi încercaţi să modificaţi voluntar următoarele aspecte ale imaginii: culoarea, distanţa, durata, claritatea, adâncimea, contrastul, raportul dintre dimensiuni, orientarea, etc.

Practicând aceste exerciţii fiecare îşi poate face un cod propriu a tehnicilor şi să stabilească timpul optim de aplicare.

În mod obişnuit, aceste tehnici sunt practicate inconştient, în sens

negativ. Aceasta reprezintă de cele mai multe ori suportul stărilor depresive la multe persoane care acordă o atenţie exagerată experienţelor negative.

Dacă un pacient afirmă că este deprimat terapeutul va reface pas cu pas mecanismul de producere a stării respective, va căuta să-l înveţe cum să procedeze pentru a obţine starea inversă.

Putem modifica şi stările afective ale unor experienţe trecute procedând astfel:

• Gândiţi-vă la un eveniment neplăcut din trecut pe care-l vizualizaţi mental până se simte starea afectivă neplăcută; reproduceţi apoi mental în acelaşi timp cu reprezentarea mentală a imaginii negative o muzică veselă şi ritmată. Majoritatea celor care experimentează vor transforma starea afectivă în veselie;

• O altă metodă de autoprogramare psihică o reprezintă modificarea perspectivei din care privim o anumită situaţie;

• Tot prin autoprogramare se poate diminua o durere: dacă ne observăm din afară când simţim o durere aceasta tinde să se diminueze.

Este important să obişnuim psihicul cu aceste exerciţii pentru ca apoi acesta să preia automat programul, procedând la fel în orice situaţie şi cu toate amintirile.

SUGESTIA ŞI AUTOSUGESTIA TERAPEUTICĂ

Sugestia şi autosugestia terapeutică este o tehnică generatoare de acţiune curativă.

Pe lângă semnificaţia informaţiei propriu zise ce este integrată în pacient în funcţie de nivelul său de conştienţă, ea este un transfer energetic care produce acţiune în organism.

Această tehnică este responsabilă de fenomenele de vindecare în cazuri de boală grave, cazuri înregistrate şi încadrate la categoria **"vindecări miraculoase"**.

În aplicarea tehnicilor de sugestie terapeutică un rol deosebit îl are gândirea pozitivă.

Transferul de energie şi informaţie este continuu şi se referă la tot ce este materie în mişcare; reamintim triada: energie, informaţii, materie în mişcare.

Tot ce este viu emite şi recepţionează informaţii pe un cod specific fiecărei specii sau propriu întregii materii vii.

Cunoscând codul acestui limbaj universal prin care se exprimă viaţa am avea posibilitatea unei "conversaţii" cu orice plantă, vieţuitoare, celulă, grup de celule etc.

Cercetările ştiinţifice efectuate au demonstrat că undele implicate în procesul transmiterii gândirii la distanţă sunt cele cu frecvenţă medie de 10 Hz adică undele alfa. Amintim că undele alfa emise de creier sunt undele cu cea mai înaltă energie.

În procesul de influenţare de la distanţă, sugestie, telepatie etc. se realizează o **legătură bioinformaţională**.

O condiţie printre altele pentru **realizarea acestei legături bioinformaţionale este ca emiţătorul să fie într-o stare de activitate psihică intensă iar receptorul în stare de maximă relaxare.**

Starea psihică intensă corespunzătoare bioelectric ritmului alfa se obţine prin tehnici de relaxare.

Conform cercetărilor referitoare la procesele care au loc în stare de activitate psihică intensă în această stare scade rezistenţa electrică cutanată iar aceasta are drept rezultat creşterea activităţii electrice a pielii, relaxarea musculaturii, o respiraţie amplă şi lentă ca frecvenţă. Ca urmare, creşte presiunea bioxidului de carbon în sânge şi datorită acestui proces are loc o vasodilataţie în circulaţia cerebrală, celula nervoasă beneficiind de un aport energetic crescut.

Câmpul biogravitaţional este cel care face posibil transferul de informaţii pe cale biologică la distanţe nelimitate şi fără pierderi.

Experienţele întreprinse în legătură cu acest subiect al transmiterii informaţiei, au condus la concluzia că, acest proces ar fi o **"radiocomunicaţie biologică"** între un "emiţător" şi un "receptor". În comunicaţie, rolul important este deţinut de sistemul nervos care emite şi recepţionează unde bioelectromagnetice ultrascurte.

Pentru a stăpâni şi a uza de acest fenomen, ca de altfel de toate fenomenele senzoriale sau extrasenzoriale este necesar să cunoaştem în intimitate legităţile care le stau la bază.

Fiecare celulă dispune de capacitatea de a se informa. În mod indirect, celulele sunt implicate şi în procesul bioinformaţional; integrarea şi decodificarea informaţiei revine ca sarcină creierului.

Sugestia terapeutică utilizată în scopul armonizării funcţionalităţii celulelor corpului, a unui grup de celule, a unor organe şi sisteme, presupune şi folosirea capacităţii de "înţelegere" a celulelor din corp.

Reamintim aici beneficiul folosirii unor tehnici extrem de simple, prezentate anterior şi anume exerciţiile de "conversaţie" cu un organ bolnav pe care-l "încurajăm" să se însănătoşească folosind dialogul direct cu organul în cauză ("emiţător şi receptor").

Supunerea şi recepţionarea mesajului de către organul în cauză s-a certificat prin examene clinice şi de laborator.

Se poate afirma că **fiecare celulă vie din organism dispune de posibilităţi de învăţare, de memorare, de reacţie adecvate, de un "micropsihism" latent**; celulele nervoase din creier sunt cele care oferă o expresie conştientizată.

Sugestia terapeutică pe care o practicăm şi o recomandăm se bazează pe aceleaşi reguli de acţiune practicate în psihoterapie, dar limbajul adoptat este **limbajul universal.** Suportul acestui limbaj este câmpul purtător de informaţii mentale.

CAPITOLUL XVI

Este cu adevărat un lucru greu să părăseşti acele lucruri din prezent, cu care eşti obişnuit, şi să te întorci spre acelea care sunt vechi şi conforme cu ceea ce s-a aflat la origine.
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

DIETOTERAPIA

OPTIMIZAREA STRUCTURII ALIMENTAŢIEI

Conform aprecierilor specialiştilor, vârsta omului contemporan ar trebui să fie de 115 ani, iar în anul 2005 de cel puţin 140 de ani. Acest subiect credem că interesează pe toţi locuitorii Terrei. Vis-a-vis de acest subiect sunt emise tot felul de ipoteze, cea mai acceptată este următoarea: se pare că îmbătrânirea ar fi accentuată de radicalii liberi din celulă. În procesul de îmbătrânire un rol important îl au toxinele, care, cel puţin parţial ar putea fi evitate sau înlăturate.

Alimentaţia reprezintă un important factor de mediu care influenţează starea de sănătate a omului. Studiile de specialitate arată că în prezent, alimentaţia este implicată în toată patologia umană.

O alimentaţie conţinând elementele necesare organismului aflate în

cantităţi insuficiente cum ar fi: proteine (protide), glucide (zaharuri), lipide (grăsimi)), vitamine, săruri minerale, etc. provoacă tulburări ale stării de sănătate. Excesele alimentare sunt şi ele dăunătoare.

Un raport necorespunzător între necesarul organismului şi aportul fizic, este compensat de către organism pentru o perioadă scurtă de timp de mecanismele fiziologice şi biochimice de adaptare. **Dacă dereglarea echilibrului alimentar se menţine însă un timp îndelungat, se epuizează capacitatea organismului de adaptare, la nivel celular apare un dezechilibru şi se manifestă procese patologice.**

Afectate de către dezechilibru alimentar sunt: metabolismul, imunitatea, comportamentul, activitatea motorie, homeostazia*

Pentru profilaxia şi patologia umană, de mare importanţă este adaptarea unei tactici alimentaţie-sănătate care să corespundă nevoilor fiziologice ale omului zilelor noastre, cu condiţiile concrete, adică o **optimizare a structurii alimentaţiei.**

Omul contemporan care face un efort fizic, redus sau mediu, necesită o alimentaţie mai săracă în calorii, dar bogată în substanţe biologice active, cu atât mai mult cu cât el este supus stress-ului şi poluării mediului.

Alimentaţia trebuie să fie cât mai echilibrată, să conţină toţi factorii nutritivi în cantităţi şi proporţii conforme necesarului organismului.

O greşeală gravă în alimentaţie o constituie limitarea hranei doar la unele preferinţe, ocolind varietatea alimentelor, creând în organism o lipsă cronică a unor elemente nutritive şi un exces al altora.

O alimentaţie corectă presupune o mare varietate de alimente. Conform dietelor de specialitate, alimentaţia corectă trebuie să cuprindă, pe lângă calorii suficiente (nevoile calorice fiind bine acoperite de grăsimi şi zaharuri) şi anumite cantităţi de proteine digestibile (100 - 150 gr./zi), vitamine, săruri minerale, etc.

Din hrană, organismul îşi acoperă necesităţile zilnice şi de elemente minerale. După unii specialişti români hrana unui adult trebuie să includă zilnic următoarele elemente: clor-6g; sodiu-4g, potasiu-3,2 g, fosfor-0,8 până la 1,2g; calciu-0,8 g; sulf-1,2g, magneziu-0,3 până la 0,4g; zinc-20mg; fier-10 până la 18mg; mangan-3mg, iod-0,3 până la 2,5mg, cupru-2,5mg, fluor-1mg, cadmiu-2,5mg, cobalt (urme), ş.a.

*Homeostazia - este proprietatea organismului de a se menţine într-un echilibru dinamic (fizico-chimic, fiziologic,etc.) în raport cu factorii interni şi externi.

Împreună cu hormonii şi enzimele, vitaminele sunt indispensabile vieţii; vitaminele fac parte din grupa biocatalizatorilor.

În cazul unui aport insuficient de vitamine se instalează în organism starea carenţială sau **hipovitaminoza**. Unele vitamine ingerate în exces pot provoca fenomene de **hipervitaminoză**. În ambele cazuri starea de sănătate a omului este afectată, uneori chiar foarte grav.

Foarte important este să se reţină următorul aspect: **circa 2/3 din totalul caloriilor necesare zilnic omului trebuie să provină din alimente de origine vegetală şi 1/3 din produse animale (carne, lapte, unt, ouă).**

S-a constatat de către nutriţionişti, că alimentaţia omului modern conţine un exces de calorii, respectiv de grăsimi, de produse rafinate, concentrate, suprapreluerate (zahăr rafinat, pâine albă, paste făinoase, băuturi alcoolice distilate, etc.), bogate în compuşi energetici, dar sărace în vitamine, săruri minerale şi alte substanţe biologice active, esenţiale pentru buna desfăşurare a proceselor metabolice. Acest dezechilibru alimentar stă la baza multora dintre maladiile civilizaţiei actuale: boli cardiovasculare, obezitate, diabet, boli gastrointestinale, constipaţii cronice, etc.

Este de înţeles că atunci când abordăm subiectul stării de sănătate pentru o persoană, vom avea în vedere şi subiectul **optimizarea structurii alimentaţiei.** acordând importanţă deosebită asigurării din alimentaţie a necesarului de elemente pentru o stare de sănătate optimă.

În situaţia în care dezechilibrul se manifestă la nivelul celular, şi apar procese patologice, strategia adoptată pentru reinstalarea stării optime de sănătate va cuprinde un **proces rapid şi complet de nutriţie celulară.**

Nutriţia celulară, funcţie de situaţie va fi asigurată printr-un regim bogat în vitamine, minerale, oligoelemente etc. obţinute prin alimentaţie sau sintetizate sub formă de capsule.

ALIMENTELE - ESENŢĂ PENTRU ENERGIE

În alchimia alimentară - substanţele nutritive esenţiale sunt transformate în energie prin intermediul activităţii enzimatice. În funcţiile biologice şi procesele fiziologice care se desfăşoară în corp, rolul important este deţinut de enzime. Ele sunt implicate în digestie şi metabolism, răspunsul imunitar şi diviziunea celulară, activitatea cerebrală musculară, sinteza proteică şi activitatea antioxidantă. Fără enzime întreg corpul s-ar distruge prin uzare

rapidă.

Remarcabilele "puteri bioactive" ale enzimelor se datorează "stropului" de energie vitală (Qi), care a fost pusă în evidenţă cu ajutorul instrumentelor ştiinţifice care detectează radiaţia emisă de enzimele în acţiune. Enzimele necesare digestiei sunt produse în primul rând de pancreas, de miile de canalicule digestive din stomac şi glandele salivare din gură. Unele enzime sunt prezente numai în alimentele proaspete, nealterate, nemodificate, ştiind că ele sunt distruse prin supunerea alimentelor proceselor chimice, microundelor, coacerii cu căldură intensă. Aceste enzime sunt cunoscute sub numele de **"enzime alimentare"**. Cu cât se ingerează mai multe enzime alimetare odată cu hrana zilnică, cu cât mai puţine vor fi extrase din tractul digestiv, economisindu-se astfel energia enzimatică pentru alte funcţii.

Se poate concluziona că regimurile alimentare bazate pe alimente îndelung gătite şi procesate cer corpului un flux de enzime constant în tubul digestiv pentru a extrage substanţele nutritive de bază.

Utilizarea energiei vitale pentru **producţia de enzime** depăşeşte uneori chiar energia obţinută prin alimentaţie, rezultând o pierdere netă de energie.

Important este ca potenţialul electromagnetic al produsului ingerat să fie păstrat, pentru ca enzimele să poată extrage energia din moleculele acelui produs.

Pentru a putea influenţa şi controla evoluţia acestui proces precum şi altele care se desfăşoară în organism cunoscând mecanismele de acţionare din punct de vedere chimic, biologic, fiziologic, este necesar să fie raportate la sistemul energetic uman, la aspectele electrice, magnetice, electromagnetice pe care le prezintă fiecare celulă, organ, sistem.

Deja am stabilit împreună următoarele:

- sistemul uman este parcurs în permanenţă de o undă electrică, omul prezentând caracteristici preponderent electrice;
- existenţa câmpului magnetic al pământului;
- existenţa câmpurilor electromagnetice ale fiecărei celule, ţesut, organ, a întregului corp uman;
- fenomenul de interferenţă al acestor câmpuri;
- existenţa polarităţii;
- semnificaţia echilibrului energetic;
- enzimele alimentare străbătute de un "curent" vital denumit şi energie vitală aflată în câmpul magnetic al pământului au ca rezultat un câmp electromagnetic propriu care interacţionează cu câmpul electromagnetic uman. Energia vitală a acestor enzime este antrenată în fluxul energetic uman; urmează partea neutrală rezultată din interacţiunea câmpurilor electromagnetice.

"Teoria radicalilor liberi în procesul îmbătrânirii", este teoria prezentată de medicul Denham Harman, teorie care în decursul anilor a demonstrat necesitatea de a se acorda atenţie acestui subiect.

Radicalii liberi sunt molecule înalt reactive cu un electron impar sau "liber" pe orbitalul extern cea ce implică o condiţie de dezechilibru care transformă aceste molecule fragmentate în agenţi foarte instabili şi periculoşi din punct de vedere biochimic.

Compuşii chimici complecşi ai structurii umane, dobândesc stabilitate prin echilibrare energetică: în cazul substanţelor chimice, balanţa depinde de paritatea electronilor. Atunci când o moleculă pierde un electron, ea devine dezechilibrată din punct de vedere electronic, instabilă biochimic şi extrem de reactivă, căutând să-şi recapete stabilitatea prin sustragerea violentă a unui electron de la altă moleculă. De fiecare dată când un radical liber atacă o moleculă normală pentru a-i sustrage un electron, el produce o cascadă de noi radicali liberi, fiecare dintre ei atacând alte molecule, generând un lanţ necontrolat de reacţii biochimice dăunătoare pentru celule şi ţesuturi.

Doctorul Harman descrie, activitatea radicalilor liberi ca pe un fel de "iradiere internă" care atacă şi distruge fără cruţare celulele şi ţesuturile, provocând diverse simptome atribuite în mod obişnuit îmbătrânirii: zbârcirea pielii, îngroşarea arterelor, pierderi de memorie, cataracta, artrita, cancerul şi alte stări degenerative.

Acest proces biologic este determinat de viteza cu care radicalii liberi distrug celulele, atacă ţesuturile şi afectează funcţiile vitale.

Radicalii liberi sunt subproduşi ai metabolismului bazal uman; ei joacă un rol important în sistemul de apărare celulară distrugând bacteriile şi viruşii, descompunând poluanţii chimici şi neutralizând toxinele.

Efectele colaterale dăunătoare ale producţiei normale de radicali liberi din organism sunt ţinute sub control de **enzimele de curăţare**, care îndeplinesc acest rol special în organismul uman pentru acest scop.

Sistemul natural de control al corpului este coordonat de autoradicalii liberi, rezultaţi din vitaminele A, C, E şi oligoelemente aşa cum este seleniul.

Viaţa modernă a inclus noi surse artificiale de radicali liberi pe care mecanismele naturale de apărare ale organismului nu le mai pot stăpâni. Aceste surse sunt: radiaţia nucleară, razele X şi microundele, metalele toxice cum sunt

aluminiul şi cadmiul din apa potabilă, smogul,aditivii alimentari chimici,fumul de ţigară,gazele de eşapament şi oxidarea grăsimilor artificiale (uleiurile vegetale hidrogenate) în ţesuturile organice. Aceste grăsimi artificiale se oxidează în clipa în care intră în contact cu aerul şi continuă acest proces în interiorul organismului producând un lanţ de reacţii de afectare moleculară care distruge celulele şi funcţiile vitale cu o viteză superioară capacităţii de apărare a organismului.

Oxidarea grăsimilor nesaturate în organism este principala cauză a patologiei celulare asociate procesului de îmbătrânire şi nu numai. Se naşte întrebarea: Cum ne apărăm împotriva acestui atac?!

Se recomandă eliminarea pe cât posibil a tuturor surselor de radicali liberi(grăsimi nesaturate, apa de la robinet, aparatele cu microunde, fumat) fortificarea organismului pentru ca acesta să poată lupta în mod natural cu armele pe care le deţine. În acest sens literatura de specialitate recomandă diverse substanţe nutritive, plante medicinale şi o nouă familie de produse farmaceutice.

Pentru a putea interveni şi controla energetic fenomenul de existenţă a radicalilor liberi şi a proceselor pe care le antrenează în organism, trebuie să controlăm echilibrul energetic al moleculei. Pierzând un electron molecula devine preponderent yin şi câmpul electromagnetic generat este şi el preponderent yin; interacţiunea va avea loc cu câmpurile preponderent yin, rezultă astfel o reacţie în lanţ.

Tehnica neutrală oferă posibilitatea deţinerii controlului echilibrului energetic acţionând direct asupra cauzei producerii şi desfăşurării acţiunii radicalilor liberi.

Importanţa eliminării toxinelor din organism este reclamată de obţinerea stării de sănătate optimă, de eliminarea blocajelor energetice.

Orice început în cunoaşterea şi practica ezoterică necesită par - curgerea unei perioade de purificare pe durata a douăzeci şi una de zile.

Sub efectul accelerării ritmului vibratoriu al corpurilor energetice, energiile reziduale stagnante sunt eliberate. Aşa cum materia este doar energie de o anumită vibraţie, în acelaşi mod ritmurile vibratorii ale blocajelor, ale schemelor emoţionale şi ale formelor gând ancorate în câmpurile energetice, au energie vibratorie, un ritm vibratoriu mai scăzut, inferior celui emis de gânduri sau al acelor energii create de gândirea pozitivă şi generoasă.

Noi am constat că un flux energetic pozitiv odată manifestat în c fizic se menţine şi i se ridică ritmul vibrator prin asceză.

În practica personală putem afirma că orice tip de purificare adoptat sunt absolut necesare a fi îndeplinite următoarele condiţii: a să fie efectuată gradual; corpul fizic să nu fie lipsit de lichide, de vita minerale şi oligoelemente; zilnic să fie eliminate rezidurile metabolic clisme, băi sau alte metode. Este deasemenea necesar să se asigure un c benefic, cu anturaj cooperant,să se practice zilnic exerciţii de respiraţie şi se facă multă mişcare în aer liber - în special plimbări în locuri cu mulţi a de preferinţă conifere.

Revenirea la alimentaţia obişnuită se va face o perioadă ega durata ascezei (acelaşi număr de zile pentru revenire ca şi pentru as respectând un program de introducere treptată a alimentaţiei solide, ment totodată şi clismele care se vor rări treptat şi apoi vor înceta pentru a nu dependenţe.

De asemenea trebuie avută în vedere refacerea florei bacte intestinale.

Metoda pe care noi am adoptat-o a fost cea graduală, începâ posturi de o zi , trei zile, şapte zile, nouă zile, douăzeci şi una de zile şi patr şi două de zile.

Aceste procese de purificare care sunt necesare a fi practicate peri dar nici prea des, pot fi completate şi cu alte tehnici şi noi recoma practicarea posturilor creştine.

DIETOTERAPIA

Alimentaţia este unul dintre cei mai importanţi factori de mediu influenţează starea de sănătate a omului.

Sănătatea este afectată de un aport alimentar insuficient în elen necesare organismului: proteine, glucide, lipide, vitamine, săruri min etc. Excesele alimentare de orice fel sunt dăunătoare.

Daca nu se asigură un raport corespunzător între necesităţile alime şi se menţine un timp mai îndelungat, capacitatea de adaptare a organis se epuizează, apare un dezechilibru la nivel celular, iau naştere pr patologice. Acest dezechilibru alimentar afectează mecanismele fiziologi biochimice de adaptare. Menţinerea organismului într-un echilibru din în raport de factorii interni şi externi afectează metabolismul, imunit

activitatea motorie, comportamentul, etc.

Ca atare, alimentaţia trebuie sa fie cât mai echilibrată, să conţină toţi factorii nutritivi în cantităţi şi proporţii conforme cu necesităţile reale ale organismului, să cuprindă pe lângă calorii suficiente şi anumite cantităţi de proteine digestive, vitamine, săruri minerale, etc.

Pentru o imagine sumară a principalelor componente care fac obiectul dietei şi a alimentelor în care sunt conţinute acestea, prezentăm în continuare un rezumat referitor la principalele componente demne de reţinut ale dietei.

I. PROTEINELE (substanţele proteice sau azotate)

Proteinele sunt substanţe organice formate din carbon, oxigen, hidrogen şi azot, uneori apare şi sulful în compunere. Acestea intră în structura tuturor celulelor şi iau parte la refacerea ţesuturilor având deci un rol plastic. In acelaşi timp, proteinele intră în constituţia unor enzime cu rol în reacţiile biochimice din organism.

Proteinele sunt strict necesare în nutriţia umană şi animală. Elementele esenţiale sunt aminoacizii. Aceştia, în combinaţie cu azotul formează proteine diferite şi numărul lor se ridică la mii de tipuri.

Dintre cei 30 de aminoacizi, opt sunt esenţiali şi nu pot fi sintetizaţi de către organismul uman: izoleucina, leucina, lisina, mentionina, fenilalanina, treonina, triptofanul şi valina. Un alt aminoacid, histidina este considerat esenţial pentru copii. Dintre ceilalţi aminoacizi amintim: alanina, arginina, asparagina, acidul aspartic, cisteina, cistina, acidul glutamic, glutamina, glicina, ornitina, prolina, serina.

Proteinele se găsesc în carne, peşte, ouă, brânză, fructe oleaginoase, cereale, legume verzi, ciuperci.

II. LIPIDELE (grăsimile)

Lipidele (lipoidele) sunt esteri ai glicerinei cu acizi graşi şi au rolul de a furniza corpului uman combustibilul de care are nevoie pentru a funcţiona.

Se găsesc în carnea de porc, mezeluri, slănină, untură topită, unt, galbenuş de ou, lapte praf, brânza grasă, şvaiţer, ulei de măsline, ulei de arahide, margarină vegetală, alune, migdale, nuci.

III. GLUCIDELE (hidraţii de carbon)

Rolul principal este de a furniza corpului căldura de care are nevoie, de a fortifica muşchii cărora le este principalul agent hrănitor. Asigură energia necesară pentru funcţionarea creierului şi a sistemului nervos central.

Surplusul care nu poate fi convertit în glucoză sau glicogen se depozitează sub formă de grăsimi.

Alimentele cele mai bogate în glucide sunt făinoasele - grâu, orz, ovăz, porumb, secară, tuberculi de cartofi, mazăre, linte, bob, lactoză, miere de albine, dulceaţă.

IV. VITAMINELE

Sunt substanţe naturale deosebit de active, conţinute în alimente. Ele sunt indispensabile vieţii iar împreună cu hormonii şi enzimele fac parte din grupa biocatalizatorilor.

1. **Vitamina A** este solubilă în grăsimi. În alimentele de origine animală se găseşte în forma obişnuită (retinol) iar provitamina A (caroten) se găseşte atât în produse animale cît şi vegetale: untura de peşte, ficat, unt, brânză, ouă, lapte, margarină, morcovi, ardei, roşii, sfeclă roşie, spanac, varză roşie, ardei gras, tomate, salată verde, fructe de culoare galbenă.

Contribuie la mărirea rezistenţei organismului împotriva bolilor, a acuităţii vizuale, ajută la funcţionarea normală a sistemului imunitar.

2. **Vitamina B1** (tiamina) este hiposolubilă (solubilă în apă) şi este sintetizată de plante şi microorganisme, inclusiv cele din tractul gastrointestinal. Facilitează asimilarea glucidelor, echilibrează sistemul nervos, dă poftă de mâncare. Se găseşte în arahide, germeni de grâu, grâu integral, soia, drojdie de bere, orez nedecorticat, porumb, secară, mazăre, fasole, linte, sfeclă, lăptuci, spanac, prune, struguri, nuci, tărâţe, lapte, carne de porc fară grăsime.

3. **Vitamina B2** (riboflavina) este solubilă în apă şi uşor asimilabilă, nu poate fi stocată în corp (ca şi celelalte vitamine din complexul B) trebuind să fie furnizată zilnic de alimentele consumate.

Surse naturale de vitamina B2: lapte, albuş de ou, ficat, rinichi, drojdie de bere, brânză, peşte, nuci, caise, castane, fasole, mazăre, spanac, salată verde, roşii.

4. **Vitamina B5** (acid pantotenic, patontetat de calciu, pantenol) este solubilă în apă. Participă la eliberarea energiei, ajută procesul de formare a celulei, contribuie la dezvoltarea sistemului nervos central. Are un rol vital în funcţionarea normală a glandelor suprarenale, este necesară pentru sinteza

anticorpilor. Sursele naturale: carne, rinichi, ouă, ficat, inimă, carne de pui, drojdie de bere, mazăre, soia, grâu, porumb, făină, tomate, lapte.

5. **Vitamina B6** (piridoxina, piridoxal, piridoxamina) este solubilă în apă şi contribuie la buna asimilare a proteinelor şi grăsimilor. Are rol în prevenirea tulburărilor nervoase şi dermatologice. Aportul principal în raţia zilnică este asigurat de alimentele de origine animală: ficat, rinichi, gălbenuş de ou, şi de: drojdia de bere, tărâte de grâu, germeni de grâu, soia, pepene galben, varză, melasă de strugure negru, orez nedecorticat, ovăz, alune, nuci, cartofi.

6. **Vitamina B9** (acidul folic, folacin, folate) este hidrosolubilă şi factor esenţial în formarea globulelor roşii, a producerii acizilor nucleici (ADN şi ARN) şi pentru diviziunea celulară. Are rol în procesul de utilizare a zaharurilor şi aminoacizilor, la formarea acidului clorhidric în stomac.

Sursele alimentare sunt părţile verzi ale plantelor, precum şi în alimente de origine animală. De asemenea se găseşte în pepene galben, caise, dovleac, fasole verde, făină de secară, drojdie de bere.

7. **Vitamina B12** (ciancobalamina) este hiposolubilă, eficientă în cantităţi foarte mici, conţine elemente minerale esenţiale. Se găseşte numai în proteinele animale, nu şi în cele vegetale, sinteza vitaminei fiind făcută numai de microorganisme. Stimulează creşterea, are proprietăţi energizante, menţine starea de sănătate a sistemului nervos, măreşte puterea de concentrare, îmbunătăţeşte memoria şi echilibrul psihic.

Surse naturale: brânză, ouă, lapte, ficat, carne de vită, de porc, rinichi.

8. **Vitamina B13** (acid orotic) metabolizează acidul folic şi vitamina B12, previne tulburările hepatice şi îmbătrânirea precoce. Se găseşte în zer şi în rădăcinoase.

9. **Vitamina B15** (acid pangamic) solubilă în apă, antioxidant, măreşte durata de viaţă a celulelor, stimulează răspunsul imunitar al organismului, protejează ficatul, contribuie la sinteza proteinelor. Se găseşte cu precădere în drojdia de bere, orez brun, grâu, seminţe de dovleac, seminţe de susan.

10. **Vitamina B17** (letril) este una din cele mai controversate şi se pare că deţine proprietăţi anumite de prevenire şi tratare a cancerului, dar poate fi otrăvitoare în cantităţi mai mari din cauza acidului cianhidric pe care-l conţine. Se găseşte în sâmburii de caise, mere, cireşe, piersici, prune, nectarine.

11. **Colina** face parte din complexul B si acţionează ca agent de

emulsionare a grăsimilor, stimulează memoria, protejează encefalul de variaţiile bruşte ale dietei zilnice, controlează depunerile de colesterol, are acţiune benefică asupra ficatului.

Se găseşte în gălbenuşul de ou, creier, inimă, ficat, legume, fructe verzi, drojdie de bere, germeni de grâu.

12. **Inozitol** este solubil în apă, face parte din grupul B complex, metabolizează grăsimile şi colesterolul, menţine starea de sănătate a părului, acţionează preventiv împotriva eczemelor şi are un efect calmant.

Natural se găseşte în ficat, creier şi inimă de vită, drojdie de bere, fasole uscată, pepene galben, grapefruit, stafide, germeni de grâu, melasă nerafinată, alune, varză.

13. **Acid Para-aminobenzoic** (APAB) este de asemenea solubil în apă facând parte din complexul B. Are calitaţi de protecţie împotriva efectelor razelor solare, este factor important în utilizarea proteinelor, menţine pielea catifelată şi sănătoasă.

Este conţinut în ficat, rinichi, drojdie de bere, cereale, orez, tărâţe, germeni de grâu, melasă.

14. **Vitamina C** (acidul ascorbic) este solubilă în apă, se procură din alimentaţie. Se găseşte în măceşe, ardei, pătrunjel, mărar, citrice, varză, tomate, cartofi, afine, mure, zmeură, conopidă, ardei iute. Stimulează sistemul imunitar împotriva agenţilor cancerigeni, este un laxativ natural, asigurând coeziunea celulelor de proteina, măreşte durata vieţii. Scade incidenţa cheagurilor de sânge în vasele sangvine.

15. **Vitamina D** (colecalciferol, viosterol, ergosterol) este solubilă în grăsimi şi se obţine prin acţiunea razelor soarelui (din această cauză i se spune "vitamina soarelui") sau prin alimentaţie.

Are rol în utilizarea optimă a calciului şi fosforului, ajută la tratarea răcelilor, conjunctivitelor, la asimilarea vitaminei A. Diminuează efectele toxice acute.

Provine numai din alimente de origine animală: untură de peşte, sardine, heringi, somon, ton, lapte şi produse lactate.

16. **Vitamina E** (tocoferol) este solubilă în grăsimi şi se depozitează în organism. Are rol important ca anticoagulant şi vasodilatator. Facilitează echilibrul sexual, nervos şi muscular. Măreşte rezistenţa organismului, are efect diuretic şi hipotensiv.

Printre sursele alimentare bogate în vitamina E amintim: germeni de cereale şi boabele acestora, în uleiurile vegetale preparate prin presarea

semințelor la rece, soia, nuci, varză, spanac, fainã, seminţe de floarea soarelui, alune, cartofi pai, pâine neagră, unt, ouă.

17. **Vitamina F** (acizi graşi esenţiali: linoleic, linolenic, arahidonic) este solubilă în grăsimi.

Sursele pot fi de origine animală sau vegetală. Se găseşte mai ales în uleiurile vegetale de floarea soarelui, porumb, soia, extrase din seminţe, în arahide, nuci, migdale, avocado, şofran.

Preîntâmpină formarea depunerilor de colesterol, are proprietăţi vasodilatatoare şi stimulează musculatura netedă, participă la combaterea arterosclerozei, are rol în respiraţia organelor vitale, combate afecţiunile cardiace.

18. **Vitamina H** (biotina, coenzima R) este solubilă în apă şi face parte din complexul B. Este esenţială pentru metabolismul lipidelor şi proteinelor, are rol în menţinerea stării de sănătate a pielii. Atenuează durerile musculare.

Se găseste în ficatul de vită, gălbenuş de ou, soia, fasole uscată, ciuperci, drojdia de bere, nuci, orez, lapte.

19. **Vitamina K** (menadiona, filofinon -K1, farnochinona - K2) este solubilă în grăsimi. Are rol în coagularea sângelui. Vitamina K1 se găseşte în plante şi vitamina K2 este sintetizată de flora microbiană.

Bogate în vitamina K sunt: untura de peşte, gălbenuş de ou, lapte, iaurt, ulei de soia, şofran, spanac, salată verde, urzici, roşii, mazăre, cereale, cartofi.

20. **Vitamina PP** (nicotinamida, acid nicotinic, niacina, niacinamida) este solubilă în apă şi face parte din complexul B. Este esentială în sinteza hormonilor sexuali, a cortizonului, tiroxinei şi insulinei. Este necesară pentru buna funcţionare a creierului şi sistemului nervos.

Intensifica circulatia sangvină şi reduce tensiunea arterială, are proprietati energizante, reduce nivelul de colesterol.

Alimente bogate în vitamina PP: ficat, carne slabă, rinichi, carne albă de pasăre, drojdie de bere, germeni de grâu, mazăre, fasole, soia, cartofi, tomate, curmale, smochine, prune.

21. **Vitamina P** (rutina, complex C, bioflavonoide citrice, hesperidina) este solubilă în apă şi necesară pentru absorbţia corespunzătoare şi utilizarea vitaminei C. Măreşte rezistenţa la infecţii, este adjuvant în tratamentul edemelor şi ameţelilor provocate de afecţiuni ale urechii interne.

Se găseşte mai ales în partea albă a cojii şi miezul citricelor, caise,

hrişcă, mure, cireşe, măceşe.

22. **Vitamina T** contribuie la coagularea sângelui şi formarea cheagurilor de sânge.

Se găseşte în gălbenuşul de ou şi seminţe de susan.

Previne anumite forme de anemie şi hemofilie.

23. **Vitamina U** se pare că are un rol important în vindecarea ulcerului. Se găseşte în varza crudă.

V. MINERALE ESENTIALE

Substanţele minerale sunt componente importante ale organismului uman şi sunt indispensabile echilibrului nutritiv. Unele minerale se găsesc în cantităţi mai mari, aşa cum sunt: sodiul, potasiul, calciul şi magneziul, iar altele, care nu depăşesc 0,05% din greutatea corpului uman se numesc oligoelemente. Prezenţa unora dintre ele este absolut necesară, obligatorie pentru buna desfăşurare a proceselor biologice fiind numite pe acest motiv, esenţiale. Să le enumerăm: cuprul, cobaltul, cromul, fierul, fluorul, iodul, manganul, molibdenul, seleniul, sodiul, zincul.

O bună parte din oligoelemente intră în compoziţia unor sisteme enzimatice cu roluri metabolice fundamentale. Excluderea lor din alimentaţie determină tulburări care pot fi înlăturate numai prin aportul oligomineralului în cauză.

1. **Borul** este o componentă care menţine echilibrul fosforic. Favorizeaza somnul.

2. **Calciul** este prezent în organism în cantitatea cea mai mare comparat cu celelalte minerale.

Menţine buna funcţionare a organelor, are un rol determinant în transmiterea impulsurilor nervoase, este un tonic al sistemului nervos. Principala funcţie este ca împreună cu fosforul să mentină în bună funcţionare scheletul şi dinţii. Raportul necesar între cantităţile de calciu şi fosfor trebuie să fie de 2 (2,5) la 1. Intervine în coagularea sângelui, micşorează amploarea proceselor alergice, ameliorează capacitatea de distrugere a microbilor de către leucocite.

Se găseşte în lapte şi produse lactate, gălbenuş de ou, legume, fasole, mazăre boabe, morcovi, ţelină, castraveţi, varză, fructe.

3. **Clorul** echilibrează balanţa acido-bazică a sîngelui, contribuie la buna funcţionare a ficatului, ajută la digestie, contribuie la menţinerea supleţii

organismului, la refacerea potenţialului de efort în perioada de odihnă, influenţează echilibrul mineral.

Se găseşte în sarea de bucătărie, măsline, ape minerale clorurate.

4. **Cobaltul** este un oligoelement esenţial care are un rol important în menţinerea integralităţii sistemului nervos şi îndeosebi a celui vegetativ - simpatic. Intervine în procesul de creştere şi îşi exercită rolul biologic prin intermediul vitaminei B12 din care face parte. Previne anemia pernicioasă. Se găseşte în carne, rinichi, lapte, stridii, scoici de râu, alge marine.

5. **Cromul** contribuie la procesul de creştere, scăderea presiunii arteriale, actionează preventiv împotriva diabetului, asigură protecţie partială împotriva arterosclerozei.

Surse naturale: drojdia de bere, ficat de viţel, germeni de grâu, carne de pui, ulei de porumb, ouă, scoici.

6. **Cuprul** este un oligoelement în principal depozitat în ficat. Asigură absorbţia intestinală a fierului, menţinerea integrităţii pereţilor vasculari, favorizează păstrarea unei dinamici active a sistemului cardiovascular, participă la procesul de formare a hematiilor, exercită un efect energizant.

Cele mai bogate în cupru sunt nucile, strugurii, legumele uscate şi frunzele legumelor verzi, prune, organe animale, alimente de origine marina.

7. **Fierul** este un oligoelement esenţial prezent în toate celulele corpului omenesc şi un element nutritiv esenţial pentru organismele vii, necesar pentru producerea hemoglobinei. Ajută în procesul de creştere, măreşte rezistenţa la îmbolnăviri, previne şi vindecă anemiile cauzate de lipsă de fier, preîntâmpină oboseala.

Se găseşte în ficatul de porc, rinichi, inima şi ficat de vită, scoici şi moluşte crude, piersici uscate, gălbenuş de ou, nuci, fasole, sparanghel, rădăcină de pătrunjel, spanac, urzici, salată verde, varză roşie, mazare, ridichi, morcov, conopidă, ciuperci.

8. **Fluorul** este un oligoelement care se află în toate ţesuturile, mai ales în ţesutul osos şi dentar. Reduce frecvenţa cariilor dentare, întăreşte oasele.

Surse alimentare cu fluor sunt vegetalele cultivate pe soluri îmbogăţite cu fluor, apă potabilă fluorurată, ceai, alimente de origine marină.

9. **Fosforul** se găseşte în fiecare celulă şi după calciu este cel mai abundent element mineral din organism.

Asigură structura solidă a oaselor şi dinţilor (echilibrul calciu - fosfor necesar este de 2 (2,5) la 1), este important pentru regularizarea bătailor

inimii, esenţial pentru funcţionarea normală a rinichilor, necesar în transmiterea impulsurilor nervoase. Asigură energia şi vigoarea organismului. Ajuta în procesele de creştere şi de vindecare.

Surse naturale: peşte, pui, carne, cereale, ouă, nuci, seminţe, lapte, brânzeturi, pâine neagră, albă.

10. **Iodul** este un mineral esenţial pentru buna desfăşurare a activităţii organismului. Ajută la dezvoltarea şi buna funcţionare a glandei tiroide, ajută la arderea excesului de grăsimi, măreşte capacitatea mentală, participă la dezvoltarea şi adaptarea eficientă a sistemului nervos la solicitările mediului ambiant, are un rol important în menţinerea elasticităţii, creşterii şi reparării ţesuturilor, menţinerea supleţii pielii, menţinerea în bune condiţii a vederii. Este biologic activ, asimilat din apele minerale, este energizant.

Surse naturale: plante marine, apa de baut, ciupercile cultivate pe soluri iodate, ceapă.

11. **Litiul** este un mineral care se găseşte în cantităţi foarte mici în organism. Ajută la normalizarea dezechilibrelor stărilor afective, a episoadelor maniacale.

Se gaseşte în legume şi fructe bogate în litiu.

12. **Magneziul** este din punct de vedere cantitativ, al patrulea din organism. Este un element esenţial pentru buna funcţionare a structurilor celulare. Previne accidentele coronariene. Participă la apărarea antiinfectioasă a organismului. Are acţiune antidepresivă, acţionează ca un tranchilizant natural. Impiedică formarea depunerilor de calciu, a calculilor renali, şi biliari.

Surse naturale: cereale neprelucrate, smochine, migdale, nuci, seminţe, legume, banane, lapte.

13. **Manganul** are o activitate catalitică importantă în desfăşurarea unor funcţii vitale. Este activator enzimatic, energizant, îmbunătăţeşte reflexele musculare, contribuie la prevenirea osteoporozei, menţine echilibrul nervos. Este util în formarea laptelui matern şi menţinerea sistemului de producere a hormonilor sexuali.

Aportul alimentar este asigurat de cereale, prune, morcovi, banane, cartofi, nuci, vegetale cu frunze verzi, mazăre, sfeclă, lapte.

14. **Molibdenul** intră în compoziţia unor enzime cu funcţii biologice importante. Acţionează preventiv împotriva anemiei şi asigură buna funcţionare a întregului organism. Imbunătăţeşte metabolismul celular, formarea de hemoglobină, producerea de energie, în procesul de creştere, în prevenirea cariilor dentare.

Alimente bogate în acest oligoelement sunt cerealele, seminţe de legume, mazărea, fasolea, fructe, radăcinoase, lactate.

15. **Potasiul** este necesar pentru buna desfăşurare a tuturor metabolismelor. Este un element esenţial pentru creştere, reglează activitatea neuromusculară, reglează apa din corp (cu ajutorul sodiului), normalizează bătaile inimii, favorizează oxigenarea creierului. Ajută la eliminarea reziduurilor organice şi la tratamentul hipertensiunii arteriale şi a alergiilor.

16. **Seleniul** este un antioxidant, previne procesul de îmbătrânire. Ajută la menţinerea elasticităţii ţesuturilor, asigură protecţia împotriva anumitor factori cancerigeni, adjuvant în tratamentul mătreţii, stimulează fertilitatea.

Se găseşte în germenii de grâu, tărâţe, roşii, ceapă, rinichi, ficat, alimente de origine marină.

17. **Sodiul** este esenţial în procesul de creştere. Împreună cu potasiul participă la distribuţia apei în organism. Conferă o mărire a rezistenţei la efort fizic şi nervos. Ajută la prevenirea insolaţiilor.

Sursele naturale sunt sarea, moluştele, morcovul, sfecla, anghinarea, carnea de vită, creier, rinichi, şuncă.

18. **Sulful** este prezent în toate celulele corpului, are rol în procesele de detoxificare, este participant direct la toate metabolismele desfăşurate în organism cât şi la respiraţia celulară. Stimulează secreţia gastrică, favorizează înlăturarea constipaţiei, creşte secreţia biliară, limitează absorbţia toxinelor, stimulează secreţia de insulină, reduce concentraţia de colesterol, creşte eliminarile de apă din organism, măreşte reactivitatea sistemului nervos, îmbunătăţeşte apărarea antiinfecţioasă a organismului, scade sensibilitatea la agenţii alergici. Menţine tonusul pielii şi conferă strălucire părului.

19. **Vanadiul** inhibă formarea colesterolului în vasele sangvine. Este un adjuvant în prevenirea crizelor cardiace.

Sursa naturală în care se găseşte este peştele.

20. **Zincul** este un oligoelement esenţial care se află pe locul doi, după fier, în ceea ce priveşte cantitatea din organism. Participă la activităţile enzimatice şi hormonale. Favorizează digestia şi sistemul vascular. Este răspunzător de menţinerea apetitului. Are rol în protecţia anttiumorală în neoplasme, în apărarea imunitară. Accelerează oprirea sângerărilor. Are acţiune protectoare împotriva fenomenului de îmbătrânire. Este adjuvant în tratamentul sterilităţii favorizează creşterea capacităţii mentale.

Se găseşte în carne, ficat, alimente de origine marină, germeni de grâu, drojdie de bere, seminţe de dovleac, ouă, lapte, boabe de cereale,

muştar.

VI. SĂRURILE SCHUESSLER (sărurile tisulare)

Sunt denumite asffel după cel ce le-a descoperit, dr. W.N. Schuessler.

Aceste săruri sunt componenţi minerali anorganici ai ţesuturilor organice şi în cazul unor deficite a acestora se instalează starea de boală. Este deajuns ca această deficienţă să fie corectată şi organismul are capacitatea de a se vindeca el însuşi.

1. **Fluorura de CALCIU** se găseste în ţesuturile conjunctive. Afectiuni datorate excesului sau carenţei: varice, furunculoza, crăpături ale pielii, apariţia târzie a dinţilor si întinderi ale tendoanelor musculare.

2. **Fosfatul de CALCIU** se găseşte în celulele şi fluidele corpului, în oase, dinţi, sucul gastric.

Afecţiuni datorate excesului sau carenţei: apatie, hidrocel, transpiraţie nocturnă, respiraţie urât mirositoare, extremităţi reci.

3. **Sulfatul de CALCIU** în cantităţi mici se găseşte în ţesuturile conjunctive şi celule hepatice.

Afecţiuni datorate excesului sau carenţei: ulcere cronice purulente, abcese adânci, erupţii cutanate.

4. **Fosfatul de FIER** se găseşte în sânge şi în celule, mai puţin în celulele nervoase.

Afecţiuni datorate excesului sau carenţei: constipaţie sau diaree continuă.

5. **Fosfatul de MAGNEZIU** se găseşte în oase, dinţi, sânge, creier, celule nervoase, celule musculare.

Afecţiuni datorate excesului sau carenţei: crampe, nevralgii, colici, junghiuri.

6. **Clorura de POTASIU** este existentă în ţesuturile membranoase şi sub stratul cutanat exterior.

Afecţiuni datorate excesului sau carenţei: eczeme cu pustule, apariţia negilor, pot fi cauza friabilităţii genelor.

7. **Sulfatul de POTASIU** interacţionează cu celulele care formează membranele pielii şi care învelesc organele interne.

Afecţiuni datorate excesului sau carenţei: dureri în membre, erupţii cutanate, senzaţia de greutate a membrelor, coloraţia galbenă a bazei limbii.

8. **Fosfatul de POTASIU** este în toate ţesuturile organismului, cu

precădere în celulele sangvine, celulele nervoase sau creier.

Afecţiuni datorate excesului sau carenţei: memorie slabă, anxietate, insomnie, puls rapid şi slab, digestie necorespunzatoare a lipidelor.

9. **Clorura de SODIU** este o sare care reglează cantitatea de lichide din organism şi le transportă în celule.

Afecţiuni datorate excesului sau carenţei: guturai, scurgeri apoase din nas şi din ochi, nevoia de a mânca sărat.

10. **Fosfatul de SODIU** are rolul de a menţine solubilitatea acidului uric în sânge, emulsionează acizii graşi.

Afecţiuni datorate excesului sau carenţei: icter, gust metalic sau acid în gură, respiraţie rău mirositoare.

11. **Sulfatul de SODIU** are rolul de a stimula secreţiile naturale şi are acţiune uşor iritantă asupra ţesuturilor.

Afecţiuni datorate excesului sau carenţei: febră scazută, edeme, depresii nervoase, afecţiuni ale vezicii biliare.

12. **Acidul SILICIC** este o parte componentă a ţesutului conjunctiv, a părului, unghiilor, pielii.

Afecţiuni datorate excesului sau carenţei: memorie slabă, furunculoză, căderea părului, creşterea unghiilor striate, a unghiilor care cresc anormal.

IMPORTANT DE ŞTIUT ŞI DE REŢINUT ÎN PRIVINŢA ALIMENTAŢIEI

• o singură ţigară distruge între 25-100 mg de vitamina C;

• laptele care conţine şi vitamina D sintetică (laptele pasteurizat din magazine) riscă să priveze organismul de cantitatea necesară de magneziu;

• locuitorii oraşelor industrializate şi aglomerate suferă de carenţa vitaminei C din cauza smogului care absoarbe razele ultraviolete ale soarelui;

• consumarea zilnică de băuturi alcoolice poate determina scăderea drastică a nivelului de vitamine B1, B6 şi acid folic;

• 18% din femeile americane suferă de hipocalcemie;

• 10 milioane de femei americane folosesc anticoneptionale orale fără să ştie că acestea pot fi cauza carenţei vitaminelor B6, B12, C şi deficit de acid folic;

• în ce priveşte starea de sănătate, bărbaţii americani se situează pe locul 13 iar femeile pe locul 6;

• copii au nevoie de 1,5-2 ori mai multe proteine pe kg. de corp

decât adulţii iar nou născuţii de trei ori mai mult;

• cercetătorii de la Massachusetts Institute of Technology au descoperit că vitaminele C, E şi compuşii ce se găsesc în varza obişnuită, în leguminoasele din familia crusiferelor au aparent şi singură acţiune inhibatoare asupra anumitor produse cancerigene.

• vitamia B1 ajută la prevenirea senzaţiei de rău de mare, avion;

• dacă dieta zilnică este bogată în proteine, atunci aveţi nevoie de vitamina B6.

• ceapa, usturoiul, ridichile, prazul, conţin un antibiotic natural numit **alicină** care este capabil să distrugă germenii patogeni fără a elimina totodată şi flora microbiană necesară bunei funcţionări a organismului uman;

• aspirina poate tripla viteza de eliminare a vitaminei C din corp

• consumarea frecventă a alimentelor ce conţin arome şi coloranţi sintetici precum şi alţi aditivi alimentari, diminuează activitatea şi eficacitatea sistemului imunitar;

• alunele neprăjite conţin anumiţi inhibitori enzimatici care îngreunează digestia proteinelor;

• tărâţele nu sunt un aliment complet şi echilibrat;

• pastele făinoase ambalate în celofan transparent îşi pierd în timp elementele nutritive;

• aditivii obţinuţi pentru dedurizarea apei potabile duc la creşterea periculoasă a nivelului de săruri din organism;

• un ingredient principal folosit la fabricarea margarinei - vegetală hidrolizată - poate fi mai periculos decât grăsimile naturale;

• murele, afinele şi varza roşie sunt mai sănătoase dacă sunt consumate gătite;

• ceapa, conopida şi strugurii roşii conţin cantintăţi importante dintr-un nou descoperit agent anticancerigen - quercitina - despre care cercetătorii de la Universsity of California au demonstrat că poate distruge celulele canceroase înainte ca acestea să se înmulţească formând tumori;

• uleiul de măsline este unul dintre cei mai buni agenţi naturali de prevenire şi combatere a bolilor de inimă;

• cel mai simplu mod de a scăpa de excesul de sodiu (Na) din organism este ingurgitarea zilnică a 6 până la 8 pahare de apă care nu conţine săruri;

• se pare că există o legătură între pasta de dinţi care conţine abrazivi alcalini, agenţi de spumare, aditivi, şi anumite deficienţe intestinale cum ar fi colita ulceroasă, boala lui CHROHN şi sindromul de iratibilitate intestinală. Este

recomandabil să vă clătiţi bine gura după spălarea dinţilor şi să evitaţi pe cât posibil să înghiţiţi pastă de dinţi;

• fumatul poate reduce speranţa de viaţă nu numai cu şapte ani (America Cancer Society). Studii recente au arătat că această reducere ajunge la optsprezece ani;

• borul (din mere, struguri, must, stafide) este capabil să împiedice decalcifierea oaselor la femeile la menopauză, ajută la menţinerea de estrogen în sânge la femeile cărora li se administrează terapii de înlocuire a estrogenilor;

• evitând cafeaua, puteţi evita producerea unui cancer la esofag. Taninul conţinut în ceai şi cafea este un potenţial agent patogen. Proteinele din lapte pot neutraliza acest tanin împiedicând absorbţia lui în organism;

• morcovii împiedică formarea depozitelor pe pereţii arteriali prevnind atacurile cardiovasculare la bolnavii de arterioscleroză. (1 morcov mare mâncat zilnic va aduce un aport de 11.000 U.I. de vitamina A din beta-caroten).

CAPITOLUL XVII

... Supărarea şi Plăcerea se varsă ca o licoare din alcătuirea Trupului, iar prin aceasta Sufletul, când intră sau coboară, este udat şi mânjit de ele.
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

ENERGIA "ÎN MIŞCARE" SAU ENERGIA EMOŢIONALĂ

Fiinţa umană poate fi comparată cu un **cristal viu** format din cristale lichide şi solide animate de vibraţii.

Gândurile şi emoţiile negative sau distorsionate emit vibraţii de **frecvenţă joasă** în structura noastră cristalină.

Prin tehnicile prezentate în această carte se ridică ritmul vibratoriu şi se reîncarcă capacităţile noastre potenţiale de energie. Aceasta are ca efect **îndepărtarea formelor gând cristalizate,** fixate şi eliminarea lor din corpul fizic şi/sau corpurile subtile.

Dacă noi adoptăm atitudinea unor simpli observatori ai acestei eliberări, **fără** a ne implica în programul desfăşurat, sistemul nostru fizic va fi definitiv eliberat. Am putut observa şi experimenta desfăşurarea acestui proces prin practicarea meditaţiei Vipassana*.

*Vipassana - este tehnica meditativă prin care Gotama a ajuns la iluminare.

Cauzele interne primare ale dezechilibrului energetic sunt reprezentate de emoţii. Sunt şapte emoţii care, conform medicinii tradiţionale, lasă corpul pradă bolilor şi degenărării.

Fiecare emoţie este asociată cu un set pereche de organe vitale şi cu emoţiile elementare care o controlează.

Energiile emoţionale sunt dificil de controlat, iar atunci când le este permis să circule neperturbate, ele tulbură mintea, afectează imunitatea, subminează vitalitatea, epuizează esenţa şi energia.

Energia emoţională îşi are sediul în inimă şi nu ascultă de raţiune.

Ea poate fi controlată de forţa deplină a voinţei.

Energiile emoţionale se manifestă pe corpul fizic prin senzaţii.

O dată ce sunt eliminate focarele disonante, întreaga structură cristalină a corpului poate intra în rezonanţă lăsând să circule liber **energia universală**. Ca efect final al circulaţiei liberei a energiei se uşurează trezirea energiei kundalini, a energiei spirituale de transformare.

Această trezire accelerează la rândul său **eliberarea** emoţională şi mentală.

Dacă auzim anumite cuvinte pe care le percepem ca pe o insultă, reacţia instinctivă este **mânia**.

Dacă vorbim despre ceva ce ni se pare atrăgător, răspunsul imediat va fi **dorinţa**.

Tulburările musculare indică o **lipsă a mobilităţii mintale**.

Tulburările de inimă indică un **aspect mental** care se află în contradicţie cu capacitatea de a penetra structura cu hrană vitală şi cu pătrunderea "vieţii" în fiecare celulă. Ele sunt un factor emoţional.

O atitudine rigidă faţă de **circulaţia liberă a sentimentelor** determină **îngroşarea arterelor.**

Tulburările de ficat indică o **inhibiţie** a principiilor active în capacitatea de a continua menţinerea vieţii.

Tulburările vezicii urinare sunt indiciile unui **conflict** cu capacitatea de a se elibera de tiparele emoţionale din trecut.

Tusea indică o **iritaţie mentală** care provoacă ridicarea unor fluide nedorite - flegma - sau a unor emoţii nedorite, inconştiente. Vrem să scoatem din piept sentimentele pe care le înfrânăm şi de care nu suntem pe deplin conştienţi. Este de asemenea o **rezistenţă mentală faţă de exprimarea sentimentelor noastre.**

Gâtul inflamat sugerează o **iritare mentală, o frustrare sau un conflict** în interiorul nostru legat de ceea ce facem sau suntem pe cale să facem cu viaţa noastră. Poate fi vorba şi de o **rezistenţă mentală la exprimarea verbală şi de o renunţare la sentimente.**

Infecţiile urinare dovedesc un **conflict emoţional** cu mişcarea din viaţă, mai exact, **dificultăţi în relaţiile cu oamenii,** poate **furie sau frustrare. Este** o **reţinere emoţională**, o **lipsă de comunicare**. Numeroase cazuri de cistită apar la femei atunci când au dificultăţi în relaţiile cu ceilalţi.

Atunci când **ţesutul superficial este de o uscăciune extremă,** aceasta poate indica un **aspect emoţional dezechilibrat, reţinerea în interior a emoţiilor.**

Pielea îngroşată poate reprezenta **conflicte** cu mama sau cu capacitatea de a ne concretiza deplin personalitatea, de a ne situa în lume.

Picioarele grase şi umflate în care fluidul este reţinut exprimă un **exces emoţional** care provoacă încordare sau un aspect emoţional care se loveşte de rezistenţă mentală.

Dacă primim veşti tulburătoare reacţionăm îngrijorându-ne.

De fiecare dată emoţia este determinată de un eveniment extern ce ajunge la nivel conştient prin canale senzoriale şi eliberează un val de energie internă, care circulă prin organism dereglând energiile organelor interne, deranjând echilibrul yin şi yang, declanşând răspunsurile de urgenţă ale ritmurile extrogene, alertând mentalul.

Cele şapte emoţii sunt :

1) **Bucuria şi râsul,** lezează inima, risipeşte spiritul. Spiritul fiind afectat, pierde controlul asupra trupului şi a funcţiilor sale vitale.

2) **Mânia**, atunci când atinge niveluri extreme, poate leza energia yin a ficatului, energia care controlează sângele, bila şi alte fluide asociate.

Accesele frecvente de mânie afectează ficatul, fapt ce provoacă o predispoziţie spre irascibilitate, rezultând astfel un cerc vicios de energii emoţionale distructive.

3) **Anxietatea,** blochează energia şi lezează plămânii ce guvernează energia prin intermediul procesului respirator. Respiraţia este supeficială, cu inspiraţii scurte în timpul perioadelor de anxietate intensă. Anxietatea afectează intestinul gros, splina, pancreasul şi stomacul, cauzând indigestie şi privarea întregului organism de energie de nutriţie, diminuând astfel energia de apărare, respectiv rezistenţa organismului.

4) **Concentrarea excesivă,** afectează splina, pancreasul şi stomacul, organ asociat lor. Fenomenul de concentrare se referă la preocupare mentală constantă, inclusiv orice îngrijorare cronică. Afectează digestia, cauzează dureri abdominale, scade rezistenţa prin reducerea energiei de nutriţie.

5) **Mâhnirea extremă,** lezează inima şi plămânii, uneori şi pericardul cu organul său corespunzător "Triplul Arzător". Perioadele lungi de mâhnire externă produce dispersie rapidă a rezervelor de energie vitală a corpului, diminuând astfel sever rezistenţa.

6) **Teama excesivă,** afectează rinichii producând scăderea energiei, determinând la acest nivel pierderea controlului vezicii urinare ca organ cuplat.

Dacă energia yang a rinichilor este diminuată, se cade uşor pradă fricii cronice fapt ce predispune la insuficienţă renală şi la lezarea permanentă a rinichilor (copii care urinează frecvent în pat).

7) **Spaima,** blochează întreg organismul, alarmează spiritul şi face ca energia să se împrăştie. Spaima afectează inima; dacă ea persistă şi devine cronică are ca efect şi lezarea rinichilor.

HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS în "Filozofia hermetică", numeşte emoţiile "răzbunători" sau "chinuitori", din a căror mulţime enumerează: Ignoranţa, Invidia, Tristeţea, Lăcomia, Desfrânarea, Nedreptatea, Zavistia (Dezbinarea), Rătăcirea, Invidia, Înşelătoria sau Viclenia, Mânia, Nechibzuinţa, Răutatea, toate elemente care prin *"închisoarea Trupului, silesc omul ce sălăşluieşte înăuntru să sufere îngrozitor".*

Manifestarea acestor energii are drept rezultat apariţia de tensiuni pe anumite zone ale corpului. Aceste tensiuni au semnificaţia unor blocaje energetice ale organelor vitale, cu care aceste zone se află în corespondenţă.

Mai mult, **orice blocaj al energiilor inimii afectează celelalte organe prin fluctuaţiile pulsului, ale tensiunii şi ale circulaţiei sanguine**. Energiile esenţiale excesive deranjează balanţa yang - yin din sistemul organelor energetice şi produce dereglări în ciclul de creaţie şi de control al celor cinci aspecte ale energiilor elementare.

Leziunile organelor afectate determină scăderea rezistenţei organismului prin diminuarea energiei de protecţie, permiţând influenţa energiilor adverse asupra organismului.

De cele mai multe ori, emoţiile se succed în serii repetate datorită modificării permanente a stimulilor externi cauzali.

Emoţiile reprezintă obstacole majore în calea spirituală, a cărei

practică solicită un calm emoţional.

Emoţiile produc în organism dezordine energetică având efect dăunător asupra trupului dar şi a inimii. Pătrunse în organe, emoţiile se autoperpetuează prin tulburarea energiilor zonei în care se manifestă în corpul fizic şi se amplifică, tulburând mental chiar şi atunci când nu acţionează stimulii externi iniţiali.

Reacţiile emţionale necontrolate afectează vitalitatea şi imunitatea, lezează organele interne, prin dezorganizarea propriilor energii, distrage atenţia şi epuizează spiritul.

Cu cât se înaintează în vârstă, în susţinerea vitalităţii, rolul preponderent îl deţine **echilibrul emoţional**.

Manifestarea mentală a echlibrului emoţional şi cerinţa de bază pentru dezvoltarea spirituală este **stăpânirea de sine**.

Echilibrul şi stăpânirea de sine sunt dependente. Fără **echilibru emoţional** nu se poate menţine stăpânirea de sine, iar fără stăpânire de sine, echilibrul emoţional este imposibil de obţinut.

Cultivarea stăpânirii de sine necesită **vigilenţă, constanţă şi autodisciplină**.

Cultivarea echilibrului înseamnă transformarea emoţiilor, împiedicând exacerbarea acestora; înseamnă echilibrarea energiilor interne prin reglarea reacţiilor emoţionale faţă de stimulii externi.

Ca formă de bază a energiei umane, emoţiile reprezintă o sursă importantă dar ele trebuiesc antrenate astfel încât să susţină, nu să obtureze dezvoltarea spirituală.

Scopul spre care se tinde este **fuzionarea compasiunii cu intelectul.** Fără energia esenţială caldă a **compasiunii**, a **iubirii necondiţionale, intelectul** este rece şi calculat. Fără claritatea şi perspicacitatea intelectului, compasiunea este doar o intenţie ce nu poate fi pusă niciodată efectiv în practică.

Compasiunea este o formă altruistă, dezinteresată a pasiunii, o emoţie autotolerantă transformată de intelect în simpatie şi înţelegere faţă de suferinţele celor din jur. Energia emoţională a compasiunii este puternică, în mişcare, dar în loc să împrăştie energia, să tulbure stăpânirea de sine prin crize de emoţii nestăpânite, compasiunea concentrează resursele energetice şi mobilizează intelectul în scopul ajutării celor din jur.

TEHNICA DE TRANSFORMARE ŞI ANTERENARE A ENERGIILOR EMOŢIONALE CU AJUTORUL ATENŢIEI ŞI RESPIRAŢEI

O condiţie esenţială pentru a păstrara stărea de sănătate optimă este **obţinerea echilibrului emoţional,** echilibru care oferă şi posibilitatea unor rezultate favorabile în diverse practici spirituale.

În lipsa echilibrului emoţional, emoţiile vor absorbi întreaga energie internă temporală, anulând orice impulsuri ale intelectului.

Emoţiile reprezintă o sursă importantă a enegiei umane; ele trebuiesc antrenate şi transformate astfel încât energia blocată să fie redată circulaţiei energetice din corp.

De obicei aceste energii în "mişcare" sunt blocate, generând boală.

Transformând şi antrenând energiile "în mişacre" blocate se obţine o extindere a capacităţii energetice. Aceasta implică o creştere a capacităţii de a trăi anumite emoţii. Cu cât experimentăm trăirea unor mai multor emoţii nedorite, cu atât mai puţin se va simţi nevoia de a fi exprimate prin boală.

Ca urmare, pentru o stare de sănătate optimă şi evoluţie spirituală, se impune o "igienă" a vieţii noastre afective.

Analizând cauzele problemelor de sănătate pe un lot de 500 de persoane, am constatat că în funcţie de nivelurile de vibraţii la care s-au manifestat problemele, majoritatea (85%) îşi află cauza la nivelul corpului emoţional, (5%) la nivelul corpului mental şi 10% alte cauze.

Indiferent de calitatea emoţiilor, plăcute sau neplăcute, "pozitive" sau "negative", la nivelul organelor asociate, ale zonelor prin care se manifestă prin apariţia senzaţiilor pe corpul fizic, are loc o modificare a nivelului de vibraţie.

Am stabilit că **"atenţia este urmată de energie",** unde este îndreptată atenţia, acolo este şi energia. Am stabilit că pentru întreţinerea funcţiilor vitale, pentru desfăşurarea activităţilor fizice şi intelectuale se consumă o anumită cantitate de energie ce se obţine prin oxidarea substanţelor organice de la nivelul ţesuturilor. Astfel că este nevoie permanent de un aport de oxigen şi de eliminare de bioxid de carbon ca rezultat al oxidării. Aceste schimburi de gaze se realizează prin intermediul aparatului respirator, format din două componente principale: căile respiratorii şi plămânii. Căile respiratorii sunt conducte prin intermediul cărora aerul atmosferic este introdus în plămâni şi prin care este eliminat aerul alveolar; acestea sunt: cavitatea nazală, faringele, traheea şi bronhiile. Căile respiratorii asigură aerului condiţiile pentru schimbul la nivelul

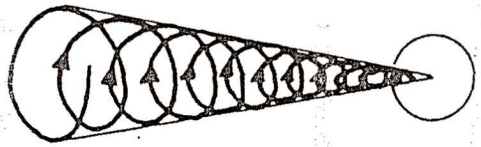
alveolar, adică este purificat, încălzit şi umezit. Plămânul este organul specializat pentru respiraţie. Datorită structurii sale - având o mare suprafaţă de contact, o vascularizare bogată, un perete alveolar special adaptat, el asigură funcţia respiratorie care se realizează la nivelul pulmonar şi la nivelul celular. Sângele este cel care transportă continuu oxigenul de la plămâni spre ţesuturi şi bioxidul de carbon la cei doi saci pulmonari.

Respiraţia pulmonară constă în mecanica respiratorie şi difuzarea gazelor.

Mecanica respiratorie este funcţia prin care cutia toracică îşi schimbă volumul, mărindu-se şi micşorându-se, realizând astfel două faze ale respiraţiei: inspiraţia şi expiraţia.

În tehnica de transformare a emoţiilor acest proces îl imaginăm desfăşurându-se la nivelul organelor asociate cu emoţia respectivă şi la nivelul întregii zone care cuprinde organele respiratorii şi asupra căreia se concentrează atenţia noastră. "Concentrarea" este centrarea atenţiei la nivelul problemei în discuţie.

Imaginea acţiunii de "concentrare" ar putea fi figurată astfel:



Atenţia distributivă este centrată la vârful conului.

Prin această tehnică, care constă practic în **concentrarea atenţiei asupra zonei în care se manifestă fizic emoţia** (prin diverse senzaţii: gol, plin, palpaţii, val de căldură, de răceală, etc.) şi **imaginarea procesului de respiraţie desfăşurat la nivelul zonei respective,** se transformă atât emoţiile în acţiune cât şi cele stagnante, înăbuşite.

Pentru transformarea emoţiilor trecute care s-au impregnat într-un organ sau zonă, antrenarea acestor energii blocate se face prin retrăirea emoţiei în prezent (se induce starea emoţiei respective şi se observă organele şi zonele de manifestare). Se concentrează atenţia şi se respiră prin zona şi

organul prin care se manifestă emoţia respectivă. Se transformă prin această tehnică atât emoţiile plăcute cât şi cele neplăcute.

Cum recunoaştem emoţiile neplăcute?

Ne reamintim personajele mai puţin simpatice, mai puţin agreate şi observăm emoţia care apare în corpul propriu, manifestată prin senzaţii la acest nivel. În continuare se practică tehnica de concetrare a atenţiei şi respiraţia prin zona şi/sau prin organele asociate emoţiei. Cu emoţiile pozitive, plăcute se procedează în acelaşi mod.

Prin respiraţia prin organ şi/sau zona, rezultă mai mult aer (prana). Atenţia concentrează energia în zona, nivelul de vibraţie din organul sau zona respectivă se echilibrează cu sistemul energetic general al corpului rezultând antrenarea energiei blocate. Nivelul de vibraţie al corpului se armonizează rezultând un flux energetic continuu în întreg corpul. Acest fapt are ca efect o relaxare a organului şi/sau a zonei respective, o circulaţie energetică liberă.

Tehnica prezentată este inspirată şi prelucrată din Arta tibetană străveche numita KUM ✠NYE cunoscută sub numele de "mijloace iscusite" şi exprimată de Iisus în rostirea 42 din Evanghelia după Toma astfel: **"Fiţi trecători pe drum".**

CAPITOLUL XVIII

"Căci Pământul nu poate îndura focul întrucât arde în întregime într-o mică Scânteie, de aceea este răspândită apa de jurul împrejurul Pământului, ca un zid de apărare, pentru a stăvili flacăra focului".
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

METODA DE INTEGRARE PRIN PARTEA NEUTRALĂ

În conformitate cu părerea unanimă a fizicienilor, **natura luminii reprezintă unul dintre cele mai mari mistere ale ştiinţei actuale.**

Lumina vizibilă este o monstră infimă a **radiaţiei electromagnetice.**

Natura radiaţiilor electromagnetice care includ lumina, iradierea de căldură, razele X şi undele radio rămâne un mister care poate fi legat de studiul ştiinţelor cognitive.

Toate teoriile fizice care încearcă să descrie structura universului nostru şi compoziţia materiei, sunt de acord asupra unui punct: **mişcarea ondulatorie** este constituantă şi fundamentul dinamic al realităţii fizice. Am putea concluziona că **mişcarea ondulatorie este mişcarea vieţii.**

Cele două componente perpendiculare ale câmpului electromagnetic respectiv câmplul electric şi câmpul magnetic se propagă conform unei unde sinusoidale infinite. Propagarea în spaţiu a unui tren de unde sinusoidale are

aspectul unei mişcări de concentrare, urmate de expansiune având aspectul unei uriaşe şi lente expiraţii şi inspiraţii.

În univers există "*aceeaşi vibraţie venind de la aceeaşi sursă, care duce cu sine universurile şi pe noi înşine*" spune Mirra Alfassa.

Un exemplu pe care noi îl prezentăm la **Cursul de Percepţii Extrasenzoriale şi Bioterapie** pentru a exemplifica **existenţa părţii neutrale** este cel al unui magnet. Polul nord şi polul sud nu ar putea exista dacă între ele nu ar fi **partea neutrală** care să le separe în două părţi distincte.

Această parte neutrală are şi proprietatea de transfer între părţi. Dacă o baghetă magnetică este ruptă în două bucăţi, fiecare bucată va deveni un magnet obişnuit cu pol nord şi pol sud chiar dacă provine din jumătatea nord sau jumătatea sud. Partea neutrală "îşi face datoria" transferându-se în cele două jumătăţi.

De altfel, principiului contrariilor nu s-ar putea manifesta fără un mediu de existenţă care să permită acest lucru. Acest mediu de existenţă, este partea neutrală, acel nimic, existent în toate, fără de care existenţa nu ar fi posibilă.

Împreună, am stabilit următoarele:

• la nivelul fiecărei particule se creează un câmp electromagnetic;

• componentele electromagnetice ale particulelor corpului interacţionează;

• din procesul de interacţiune a acestor câmpuri electromagnetice rezultă un câmp dinamic în care are loc tranformarea şi deplasarea energiei;

• condiţia de interacţiune este ca pulsaţia să fie identică iar diferenţa de fază să fie constantă,

• acest câmp dinamic l-am numit **câmp neutral;**

• câmpul neutral este câmpul de corespondenţă cu toată reţeaua neutrală a universului, a tuturor versurilor.

Caracteristici ale câmpului neutral:

• Menţine unitatea funcţională şi structurală a sistemului, legătura acestuia cu sistemele energetice vibratorii din toate versurile.

• Permite reacţii lente între partea energetică predominantă şi partea energetică minoră din care rezultă şi care produce energie.

• Este un ponderator al reacţiei, un mediu de reacţie.

• Îndeplineşte funcţie de stabilizator dinamic al sistemului.

• Reprezintă partea şi sistemul care nu permite amestecul părţilor componente.

• Este partea care menţine integritatea componentelor chiar şi în timpul

celei mai dinamice reacţii energetice.

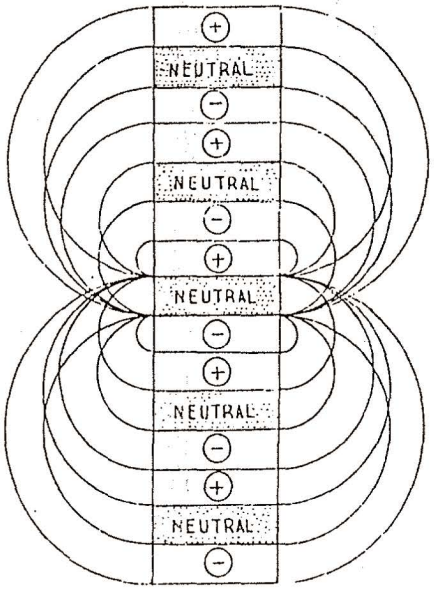


Figura nr. 58 Câmpul neutral

• Câmpul neutral este suportul vieţii, reprezintă partea vitală a vieţii.

• Este scheletul principal în care are loc deplasarea şi transformarea energiei.

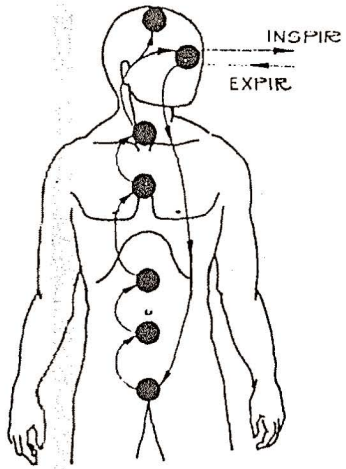
Această parte vitală a vieţii care este câmpul neutral este în strânsă legătură şi depinde strict de procesele vitale ale vieţii. Ca efect al desfăşurării proceselor vitale ale vieţii rezultă unitatea funcţională şi structurală a oricărui sistem viu, deci şi a omului.

Unul dintre aceste procese vitale, primordial pentru fiinţa umană, este **procesul de respiraţie. Circulaţia şi transformarea forţei vitale în câmpul neutral este legată de procesul de respiraţie.**

Reamintim că **în timpul expiraţiei, omul inspiră forţă vitală** iar **în timpul inspiraţiei, expiră forţă vitală transformată**. Prin intermediul centrilor energetici, această forţă vitală circulă în întreg corpul, dar există un traseu de bază pe care îl reamintim.

Stimularea curentului de viaţă (a forţei vitale) se face prin practicarea unei **respiraţii corecte;** recomadăm practicarea tehnicii respiraţiei cu rularea bazinului, tehnica respiraţiei conştientizate cu concentrarea atenţiei asupra

traseului amintit.



De asemenea, recomandăm tehnica de respiraţie 7×7×7×7 (7 pulsaţii expir, 7 pulsaţii pauză, 7 pulsaţii inspir, 7 pulsaţii pauză)timp de 15 minute . Pentru a înţelege fenomenele care au loc în desfăşurarea acestui proces, să rememorăm următoarele aspecte:

• **forţa vitală** care circulă în corp are aspectul unui **curent de viaţă** (Scarlat Demetrescu) de mare intensitate care întreţine viaţa;

• pe **parcursul traseului descendent şi ascendent** pe care îl are în corpul uman care,la rândul lui,se află plasat în câmpul magnetic al pământului, curentul de viaţă preponderent electric parcurge şi zonele cu cristale de magnetită din corp;

• parcurgând traseul: baza nasului - zona coccisului, **curentul de viaţă este preluat şi transformat de către fiecare centru energetic începând cu centrul energetic al bazei.** Acest lucru face ca fiecare centru energetic să fie **caracterizat de o vibraţie specifică**. În funcţie de cât reuşeşte să îl penetreze curentul de viaţă acesta îşi modifică vibraţia. Legat de starea vibratorie realizată se determină stadiul de "trezire" a centrilor energetici şi prin intermediul acestora, stadiul de "trezire" al întregului corp.

Zonele în care curentul de viaţă are o intensitate foarte mică sau lipseşte sunt zonele "adormite".

Mărirea intensităţii curentului de viaţă are ca efecte:

• dinamizarea părţii neutrale;

• activarea centrilor receptivi magnetici;

• activarea centrilor energetici;

• stimularea circulaţiei energetice în întregul corp.

• folosindu-şi câmpul neutral propriu, dinamizat, terapeutul scanează şi induce aceeaşi intensitate în câmpurile electromagnetice ale pacientului.

Nivelele pe care se orientează această scanare pot fi:

1. Nivelele particulelor, organelor, zonelor din corp, întreg corpul; astfel se realizează **mica integrare prin partea neutrală,** care are semnificaţia refacerii unităţii funcţionale şi structurale a întregului corp.

2. Nivelele principalilor centrii energetici.

3. Nivelele om-pământ; om-cer, realizând astfel **marea integrare prin partea neutrală**,adică integrarea omului ca "intermediar între cer şi pământ".

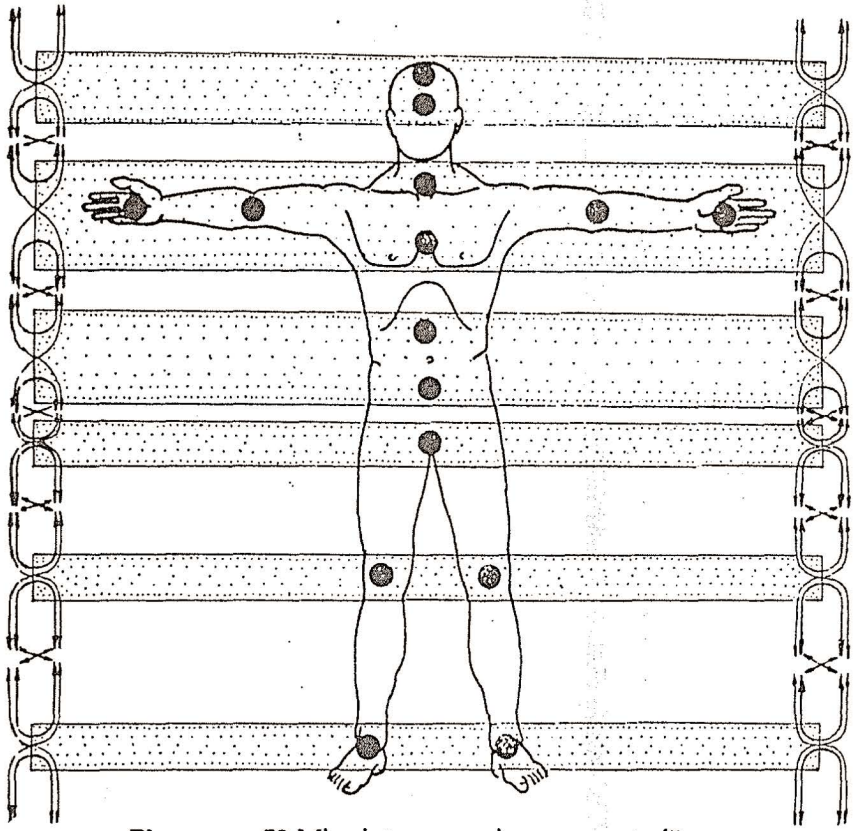


Figura nr. 59 Mica integrare prin parte neutrală.

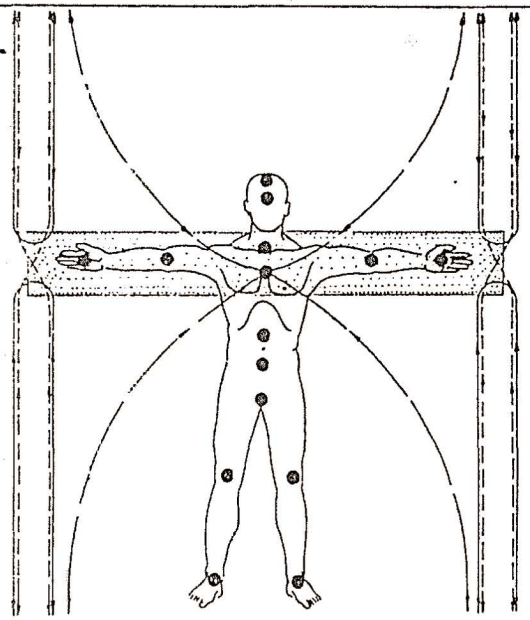
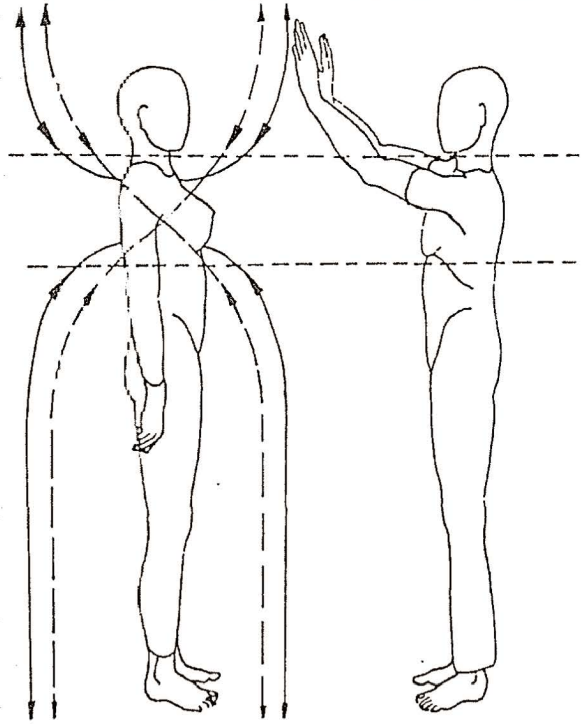


Figura nr. 60 Marea integrare prin parte neutrală.



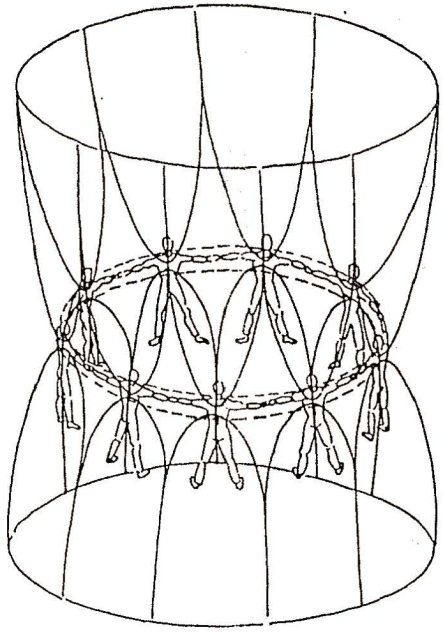


Figura nr. 61 Terapie în grup de integrare prin parte neutrală.

Am vorbit despre zone "trezite" sau "adormite" şi centrii energetici "treziţi" sau "adormiţi".

Indiferent de gradul de evoluţie spirituală, toţi centri activi sunt în stare de funcţionare. Nefuncţionarea unui centru energetic are semnificaţia nefuncţionării organelor cu care acesta este în legătură pe corpul fizic, implicit lipsa corpurilor energetice legate de centri respectivi. Acest aspect nu se poate manifesta la o fiinţa umană vie. Unii dintre cei şapte centri energetici vitali pot avea un nivel energetic scăzut de funcţionalitate, dar aceştia funcţionează.

Este greşit să se susţină că un centru energetic este "închis", adică nu funcţionează absolut deloc. O asemenea afirmaţie denotă ignoranţă în ceea ce priveşte funcţionarea şi cinematica centrilor energetici.

La majoritatea oamenilor, activitatea centrilor energetici este legată în primul rând de planul manifest, de corpul fizic şi de cel imediat următor - adică matricea energetică a primului corp şi anume corpul eteric (vital). Această stare o numin "**vegetativă**" sau "**adormită**" sau "**amorţită**".

Un centru energetic "trezit", care lucrează la un nivel energetic superior,

se diferenţiază net la scanare, prin feeling, faţă de un centru energetic care este doar "activ". Acelaşi lucru se observă şi prin clarviziune.

Un alt aspect legat de cunoaştere şi mai ales de percepere a lumii subtile este cel care se referă la **sensul de rotaţie a centrilor energetici**, subiect detaliat anterior.

Cei care susţin că centrii energetici se rotesc într-un singur sens numai levogir sau numai dextrogir - (şi aceasta în funcţie de "şcoala" sau "secta" din care fac parte, declarat sau nu) - arată că aceştia au lacune serioase în ceea ce priveşte circulaţia energiilor. Cei care susţin exclusivist un anume sens de circulaţie energetică ar ieşi foarte uşor din dilema în care se află dacă ar putea percepe cu adevărat lumea subtilă. Atâta timp cât nu "vezi", poţi rătăci în necunoaştere.

Sensul de rotaţie al centrilor energetici este indus de fenomenul de polaritate; energia se transformă şi se deplasează pe baza **câmpului dinamic**, denumit şi câmp neutral. El rezultă din interacţiunea celor două aspecte contrare: pozitiv (yang) şi negativ (yin).

CAPITOLUL XIX

Când Gândul intră într-un Suflet pios, îl îndreaptă către lumina cunoaşterii
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

METODE DE RELAXARE

Relaxarea are semnificaţia unei decontractări generale a pacientului faţă de realităţile exterioare.

Metodele de relaxare urmăresc realizarea unei decontracţii musculare şi nervoase urmate de un repaus eficient, economisire de energie psihico-mentală şi fizică, diminuarea efectelor provocate de tensiunile acumulate în timp.

Relaxarea este o stare modificată de conştienţă.

Metodele de relaxare au ca efect modificarea ritmului alfa până la apariţia şi generalizarea ritmului. Din acest punct de vedere starea de relaxare se aproprie de starea de concentrare şi nu de stare de somn şi presomn când se instalează ritmuri mai lente. În starea de relaxare se activează disponibilităţile latente ale fiinţei, se constată o limitare a nevoii de a acţiona, de mişcare.

Apare senzaţia de greutate şi căldură în segmentele extreme ale corpului, atenţia se orientează selectiv în funcţie de sugestiile sau autosugestiile

comandate, scade interesul pentru stimulii externi.

În stare de relaxare subiecţii remarcă instalarea unor stări afective aparte, de linişte, de calm şi de destindere.

O metodă de relaxare de largă circulaţie este şi relaxarea Schultz pe care o prezentăm în continuare.

Metoda de relaxare sintetică Schultz
- antrenament autogen -

Metoda este bine fundamentată ştiinţific, este verificată experimental şi clinic. Are la bază o abordare globală, de ansamblu a personalităţii fiind în esenţă o metodă, o tehnică psihoterapeutică.

Scopul antrenamentului autogen constă în obţinerea de către subiect a unor reacţii psihice şi psihofiziologice adecvate, înlăturarea reacţiilor şi comportamentelor neadecvate şi realizarea pe această cale a unei eficienţe personale şi sociale crescute.

Rezultate obţinute sunt: odihnă şi recuperare după efort, autorelaxare, autoreglarea funcţiilor autonome, reducerea durerii, întărirea EU-lui, perfecţionarea în tehnica întrospecţiei, creşterea autocontrolului voluntar.

Se poate folosi şi o casetă înregistrată sau, efectiv ne inducem singuri starea urmărită după următorul program:

- Sunt în întregime liniştit şi cu desăvârşire calm.
- Toţi muşchii mei sunt destinşi şi relaxaţi.
- O linişte plăcută mă înconjoară.
- Calmul mă inundă.
- Nimic nu-mi tulbură liniştea.
- Simt o pace şi o linişte interioară profunde.
- Sunt foarte calm şi liniştit.

A.

BRAŢUL DREPT

- Braţul meu drept este greu, din ce în ce mai greu.
- Braţul meu drept devine tot mai greu.

- O greutate ca de plumb îmi cuprinde umărul, braţul, mâna şi ajunge până la degete.
- Braţul meu drept este foarte greu.
- Braţul meu drept este ca de plumb.
- Simt linişte şi greutate.

BRAŢUL STÂNG

- Braţul meu stâng este greu, din ce în ce mai greu.
- Braţul meu stâng devine tot mai greu.
- O greutate ca de plumb îmi cuprinde umărul, braţul, mâna şi ajunge până la degete.
- Braţul meu stâng este foarte greu.
- Braţul meu stâng este ca de plumb.
- Simt linişte şi greutate.

PICIORUL DREPT

- Piciorul meu drept este greu, din ce în ce mai greu;
- Piciorul meu drept devine tot mai greu;
- O greutate ca de plumb îmi cuprinde şoldul, coapsa, glezna şi ajunge până la talpă şi degete.
- Piciorul meu drept este foarte greu.
- Piciorul meu drept este ca de plumb.
- Simt linişte şi greutate.

PICIORUL STÂNG

- Piciorul meu stâng este greu, din ce în ce mai greu.
- Piciorul meu stâng devine tot mai greu.
- O greutate ca de plumb îmi cuprinde şoldul, coapsa, glezna şi ajunge până la talpă şi degete.
- Piciorul meu stâng este foarte greu.
- Piciorul meu stâng este ca de plumb.
- Simt linişte şi greutate.

B.

- O liniște plăcută mă împresoară.
- Calmul mă inundă tot mai mult.
- Simt o liniște și o pace interioară.
- Sunt complet calm.
- Întregul meu corp este destins și relaxat.
- Umerii, brațele, mâinile, picioarele sunt grele, foarte grele.
- Întregul meu corp este foarte greu.
- Întregul meu corp este cuprins de o greutate foarte mare.
- Corpul meu este greu, greu ca de plumb.
- Liniștea și greutatea mă împresoară.
- Sunt foarte calm și liniștit.

C.

BRAȚUL DREPT

- O căldură plăcută îmi cuprinde brațul drept.
- O căldură plăcută îmi cuprinde brațul drept, mâna dreaptă și ajunge până la degete.
- Vasele sangvine se dilată și simt căldură în brațul drept.
- O căldură îmi cuprinde brațul și mâna dreaptă.
- Brațul meu drept devine cald ca și cum ar fi cufundat într-o baie caldă.
- Brațul meu drept este învăluit într-o căldură odihnitoare.
- Simt liniște, greutate, căldură.
- Liniștea și echilibrul mă împresoară.

BRAȚUL STÂNG

- O căldură plăcută îmi cuprinde brațul stâng.
- O căldură plăcută îmi cuprinde brațul stâng, mâna stângă și ajunge până la degete.
- Vasele sangvine se dilată și simt căldură în brațul stâng.
- O căldură plăcută îmi cuprinde brațul și mâna stângă.
- Brațul meu stâng devine cald ca și cum ar fi cufundat într-o baie caldă.
- Brațul meu stâng este învăluit într-o căldură odihnitoare.

- Simt liniște, greutate, căldură.
- Liniștea și echilibrul mă împresoară.

PICIORUL DREPT

- O căldură plăcută îmi cuprinde piciorul drept.
- O căldură plăcută îmi cuprinde piciorul drept, glezna dreaptă și ajunge până la degete.
- Vasele sanguine se dilată și simt căldură în piciorul drept.
- O căldură plăcută îmi cuprinde piciorul și glezna dreaptă.
- Piciorul meu drept devine cald ca și cum ar fi cufundat într-o baie caldă.
- Piciorul meu drept este învăluit într-o căldură odihnitoare.
- Simt liniște, greutate, căldură.
- Liniștea și echilibrul mă împresoară.

PICIORUL STÂNG

- O căldură plăcută îmi cuprinde piciorul stâng.
- O căldură plăcută îmi cuprinde piciorul stâng, glezna stângă, talpa stângă și ajunge până la degete.
- Vasele sanguine se dilată și simt căldură în piciorul stâng.
- O căldură plăcută îmi cuprinde piciorul și glezna stângă.
- Piciorul meu stâng devine cald ca și cum ar fi cufundat într-o baie caldă.
- Piciorul meu stâng este învăluit într-o căldură odihnitoare.
- Simt liniște, greutate, căldură.
- Liniștea și echilibrul mă împresoară.

D.

- Întregul meu corp este relaxat, perfect liniștit.
- O căldură îmi cuprinde umerii, brațele, mâinile, picioarele.
- O căldură plăcută îmi cuprinde tot corpul.
- Întregul meu corp este scăldat într-o căldură plăcută.
- Întregul meu corp este cuprins de o căldură plăcută, ca într-o baie caldă.

- Sunt liniştit şi relaxat.
- Liniştea şi echilibrul mă împresoară.
- Mă las cuprins de tihna senină şi necontenitul echilibru.
- Sunt în întregime liniştit.
- Sunt cu desăvârşire calm.
- Întregul meu corp este relaxat, destins, inert.
- Întregul meu corp este greu.
- Simt în tot corpul o greutate copleşitoare.
- Corpul este greu şi destins ca un arc în repaos.
- O căldură agreabilă îmi cuprinde întreg corpul.
- Tot corpul meu este scăldat într-o căldură plăcută şi liniştitoare.
- Simt o căldură plăcută care-mi cuprinde tot corpul.

E.

INIMA

- Inima mea bate liniştit.
- Inima mea bate liniştit şi egal distribuind tot sângele în corp.
- Inima mea bate liniştit şi egal.
- Inima parcă lucrează de la sine.
- Inima bate liniştit, calm şi egal.
- Sunt perfect liniştit şi relaxat.

F.

RESPIRAŢIA

- Respiraţia mea devine liniştită şi rară.
- Respir liber şi aproape de la sine aerul din jurul meu.
- Respir calm şi liniştit, fără efort.
- Respir foarte calm şi liniştit.
- Sunt perfect liniştit şi relaxat.

G.

ABDOMENUL

- Sunt perfect calm şi relaxat.
- Sunt perfect liniştit.

- Abdomenul meu este foarte liniştit şi relaxat.
- Muşchii abdomenului sunt destinşi, orice tensiune dispare.
- Plexul solar este cuprins de o căldură plăcută.
- Plexul solar este cald şi relaxat.
- Sunt perfect liniştit şi relaxat.

H.

CAPUL

- Îmi simt capul limpede şi uşor.
- Muşchii feţei sunt relaxaţi.
- Bărbia este destinsă şi relaxată.
- Fruntea devine rece şi tot mai destinsă.
- Simt cum aerul rece îmi împresoară tâmplele.
- Simt răcoare în zona frunţii.
- Creierul îmi este limpede ca un izvor de munte.
- Îmi simt capul foarte limpede.
- Sunt perfect liniştit şi relaxat.

Pentru a facilita relaxarea vă recomandăm ca în timpul aplicării unei metode de relaxare să se reducă pe cât posibil stimulii exteriori, perturbatori, astfel ca relaxarea să aibă loc în condiţii de linişte, de temperatură optimă, constantă, în semiobscuritate.

Combinarea metodelor de relaxare cu formule sugestive, ca de exemplu:

"sunt calm, satisfăcut, mulţumit";

"sunt calm, atent, curajos";

"durerile dispar, mă învăluie o pace profundă";

" sunt sănătos, corpul meu este plin de vitalitate", etc.

Pentru a obţine mai uşor o stare de relaxare, recomandăm a se practica una din următoarele poziţii:

- poziţie "vizitiului" care constă în poziţie şezând pe scaun, picioarele uşor depărtate, coloana uşor aplecată din talie;
- protopostură;
- poziţie culcat pe spate.

În absenţa terapeutului se recomandă folosirea unei casete înregistrate cu textul adecvat scopului urmărit.

În producerea şi menţinerea stării de relaxare dar şi ca metode independente de reglare şi autoreglare, respectiv de influenţare a compartimentului uman, îl au sugestia şi autosugestia.

CAPITOLUL XX

... Omul, dintre toate lucrurile care se află pe pământ, este dublu; Muritor, datorită trupului său, şi Nemuritor, datorită Omului substanţial. Căci, deşi este nemuritor, şi are puterea tuturor lucrurilor, el îndură totuşi lucruri muritoare, care sunt supuse Soartei ori Destinului."
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

DEGRADAREA ENERGIEI UNUI SISTEM VIU

Descrierea **mecanismelor de acţiune** a metodelor prezentate în această carte asupra diverselor boli care se manifestă în planurile: **fizic, astral, mental, cauzal,** arată **importanţa raporturilor** stabilite între diferite **metode terapeutice** cât şi a **implicaţiilor spirituale** pe care le determină.

Aşa cum am mai arătat, în concordanţă cu vechea cunoaştere, fiinţa umană este formată din mai multe **câmpuri energetice**: corpul fizic, format dintr-o energie densă şi corpurile subtile care au o energie gradual mai fină care au fost denumite câmpuri de energie subtile cu funcţii organizatorice (S.O.E.F.).*

*Gabriel Cousens - (S.O.E.F) champs d' energie subtile a function organisatrice.

Acestea din urmă se deplasează cu o **viteză** mai mare sau mai mică decât cea a luminii, caracteristică ce reflectă **natura pluridimensională a corpului uman**. Aceste câmpuri de energie subtilă se comportă ca nişte vortexuri sincronizând vibraţiile de energie cosmică, vibraţiile de **energie universală** care sunt mai rapide decât **viteza luminii**, cu cele ale corpului care sunt mult mai lente. Ele joacă rolul de **modele de referinţă** pentru structura şi funcţionarea corpurilor.

Pe plan fizic, cu cât aceste câmpuri de energie sunt activate, cu atât funcţia lor organizatorică este mai eficace.

Activând la diferite niveluri ele determină o funcţionare perfectă a **sistemului de organizare ADN - ARN**, a producţiei de enzime, a sintezei proteinelor şi a refacerii celulare.

Dacă la **nivelul diviziunii şi al funcţionării celulelor** se operează în bune condiţii, aceasta va determina efecte benefice pentru glande, organe şi ţesuturi astfel încât se va obţine o **bună stare de sănătate**. Dacă din contră, corpurile de energie subtilă, sunt afectate sau sunt dezorganizate sub efectul **tensiunilor emoţionale, spirituale sau de dezechilibru ale modului de viaţă**, ele vor furniza astfel un **model de referinţă imperfect, de unde va rezulta boala.**

Afectarea acestor câmpuri de energie şi dezorganizarea lor activează **procesul de îmbătrânire** care conform **legii a doua a termodinamicii** este o argumentare a acţiunii entropiei*.

De asemenea, **stimularea câmpurilor de energie subtilă şi organizarea care rezultă de aici este un factor de recuperare şi de vindecare.**

În acest caz, conform principiului termodinamicii are loc reversul procesului entropic.

În acest mod se realizează un aport de energie vitală care permite **activarea** şi **reorganizarea** câmpurilor de energie subtilă. Cu alte cuvinte, **inversând procesul îmbătrânirii se încetineşte extensia progresivă a entropiei**. Această acţiune se manifestă în mod **direct** asupra câmpurilor energetice şi indirect asupra echilibrului centrilor energetici.

Dacă aceşti centrii energetici şi corpurile subtile **nu sunt acordate** urmează un **blocaj** care determină un baraj în calea pătrunderii în corp a

*Entropie = mărime care, în termodinamică, permite evaluarea degradării energiei unui sistem; entropia unui sistem caracterizează gradul său de dezordine

energiei vitale. Dacă **le acordăm**, energia poate circula liber.

Fenomenul entropiei astfel inversat, permite obţinerea vindecării emoţionale şi spirituale.

Entropie şi algoritmi informaţionali; raporturi stabilite între aceştia.

Raportul stabilit între entropie şi cantitatea de informaţie dintr-un sistem determină starea de nedeterminare a sistemului respectiv.

Ce înseamnă aceasta ?!

Dar mai întâi să stabilim semnificaţia termenului "informaţie".

Într-o accepţiune intuitivă, informaţia este considerată drept o "ştire, "o noutate" care poate proveni din orice domeniu al cunoaşterii.

Poate fi o succesiune discretă sau continuă de evenimente măsurabile, repartizabile în timp. Este considerată de asemenea un mesaj sau o suită de mesaje despre variaţiile mediului intern sau extern. Mesajul, compus la rându-i din semnale, devine o informaţie după receptarea şi decodificarea sa, deci după ce a devenit un fenomen de cunoaştere " (D.Constantin).

Sursa de informaţii sau emiţătorul poate fi reprezentată ca orice structură. **Un organism viu emite şi primeşte informaţii fiind în acelaşi timp şi sursă şi receptor, recepţionând informaţii atât din interiorul său, cât şi din afara sa.**

Din diverse surse (de la cosmos până la surse emiţătoare de informaţii create de omul civilzaţiei actuale), în fiecare secundă, mediul înconjurător este invadat de o multitudine de informaţii. Din această multitudine de informaţii, organismul viu va recepţiona acele informaţii care au o semnificaţie pentru sine şi pentru care el este pregătit şi dispune de organe de recepţie. Rezultă deci că **funcţie de evoluţia fiinţei umane aceasta va beneficia de un corp informaţional direct proporţional.**

Fără informaţie nu poate exista viaţă, ceea ce înseamnă că toate sistemele vii au capacitatea de a recepta, transmite, prelucra şi emite informaţia pentru stabilirea unui comportament adecvat condiţiilor de mediu în care trăiesc.

În organismele vii, funcţia de decodificare a informaţiei este îndeplinită de sistemul nervos. (D.Constantin)

Integrarea la nivelul sistemului nervos a informaţiilor recepţionate din interiorul şi exteriorul organismului, la nivelul scoarţei cerebrale, determină comportamentul denumit raţional. Procesele şi mecanismele de acţionare de acest nivel sunt schiţate la capitolul care face referire la creier.

Sistemele biologice utilizează informaţiile sub diverse "formule de prelucrare" sau "algoritmi". Funcţionalitatea sistemului biologic este în funcţie

de derularea acestor formule de prelucrare sau algoritmi.

La nivelul organismelor informaţia pentru a circula are nevoie de un suport energetic.

În permanenţă are loc un schimb şi un aport de materie, energie şi informaţie cu mediul ambiant şi cosmos.

Informaţiile din interiorul sistemului uman sunt conţinute în codul genetic ce este reprezentat prin ADN-ul din celule; informaţiile din exteriorul sistemului au destinaţii structural-funcţionale sau consumative, îndeplinind un proces miraculos, pe care-l denumim "viaţă".

Pentru a diferenţia un sistem viu de unul fizic utilizăm din nou principiul al doilea al termodinamicii care postulează **"... orice sistem macroscopic nu poate evolua decât prin degradarea ordinii ce îl caracterizează".** Moleculele oricărui sistem au tendinţa de a se dispersa în spaţiu dezintegrându-se ca sistem, ele tind spre dezordine. După cum am stabilit anterior, mărimea acestei dezordini este denumită **"entropie".**

Sistemele biologice se opun dezordinii, dezintegrării. Am putea vorbi, din acest punct de vedere de "entropie negativă" ca valoare absolută a mărimii dezordinii şi "entropie pozitivă" ca valoare absolută a mărimii dezordinii şi dezintegrării.

Considerând universul entropic, în acest univers viaţa reprezintă o ordine. Fiecare clipă a existenţei unui sistem biologic reprezintă o victorie împotriva factorilor care concură pentru dezintegrarea sistemului. Integritatea unui sistem biologic este menţinută prin aport şi schimb de materie, energie şi informaţie cu mediul înconjurător şi mediul cosmic.

Cu cât gradul de nedeterminare al unui sistem este mai mare, cu atât entropia este mai mare iar cantitatea de informaţii din sistem este mai mică.

Putem concluziona următoarele: **comunicarea reprezintă pentru orice sistem calea dezvoltării sale prin reducerea gradului de nedeterminare a sa, prin micşorarea entropiei.**

Pentru un nivel superior de organizare şi de schimb de informaţii cu mediul înconjurător bogat, sistemul corespunzător este unul evoluat, cu mari grade de complexitate.

Între gradul de nedeterminare al unui sistem, informaţia şi entropia sistemului respectiv există legături de intercondiţionare.

"... entropia unui organism poate fi considerată ca entropie a constituenţilor organismului, minus entropia informaţiei necesare pentru sinteza organismului din componentele de echilibru cu entropii cunoscute". (R.C. Raimond)

Este foarte imporatant să nu omitem că informaţia se naşte odată cu structura unui sistem şi că nu poate fi disociată de semnificaţia sa în sistemul analizat.

Desigur că pentru a analiza profunzimile pe care le cuprind cele afirmate mai sus în cazul abordării actului terapeutic ar necesita un volum de sine stătător.

. Intenţia noastră a fost şi rămâne doar de a puncta câţiva din paşii de ghidare necesari a fi cunoscuţi şi experimentaţi pentru abordarea eficientă a unor tehnici terapeutice, pentru stabilirea unor strategii de bună stare şi evoluţie spirituală.

Semnificaţia informaţiei şi finalitatea ei sunt cele care în cadrul unui sistem nu pot fi disociate.

Calea care trebuie urmată va fi dictată de factori care pot aduce în orice moment aspecte neprevăzute.

În acţiunile unui sistem viu există o posibilitate de opţiune cunoscută ca "legea liberului arbitru".

Triada materie, informaţie, energie determină sursele de provenienţă pentru procesele după care se desfăşoară activitatea în lumea vie, şi anume: moştenite sau dobândite pe parcursul vieţii.

"Omul sfinţeşte locul" spune un vechi proverb; omul este singura fiinţă care în aceleaşi condiţii naturale a evoluat în permanenţă şi aceasta şi cu ajutorul programelor dobândite pe parcursul vieţii, programe de natură "raţională". Programele moştenite conţin în ele experienţa întregii specii, a întregului neam omenesc; au caracter instinctiv, sunt "oarbe", automate, obligă purtătorul să le execute întocmai indiferent de condiţiile şi obstacolele apărute; ele dau inteligenţa şi logica. Energia purtătoare a acestor programe de "grup" cum putem să le numim conferă unui reprezentatnt al grupului, sau speciei respective comportamentul instinctual.

În acest caz barierele spaţiale şi temporale sunt inxistente; pentru a înţelege mai bine aceasta este interesant să amintim aici o poveste adevărată, scrisă de Lyall Watson, poveste pe care o vom relata în continuare şi a căror concluzii le veţi sesiza dumneavoastră.

"O specie de maimuţe care trăieşte în largul coastelor Japoniei, pe insule îndepărtate, fără posibilităţi de contact între grupuri, a fost observată de cercetători timp de mai mult de douăzeci de ani; după atâta timp se ştia totul despre specia respectivă.

Pe lângă hrana adusă de observatori pe insulă, maimuţele se hrăneau cu cartofi sălbatici. Pe durata observării lor, maimuţele scoteau cartofii din pământ

şi-i mâncau murdari.

Într-o zi pe una din insule, un observator a văzut o maimuţă care a scos un cartof, a coborât pe ţărm şi l-a spălat înainte de a-l mânca. Şi-a învăţat mama să facă la fel. Maimuţa mamă l-a învăţat la rândul ei pe mascul şi, curând, majoritatea maimuţelor de pe acea insulă spălau cartofii la ţărm înainte de a-i mânca".

Watson a considerat aleatoriu grupul , format din o sută de maimuţe, necunoscând numărul exact de maimuţe. "Maimuţa cu numărul o sută dezgroapă cartoful şi pleacă la ţărm să-l spele. În mod foarte curios, la interval de o oră, maimuţele de pe alte două insule îndepărtate încep să-şi spele cartofii înainte de a-i mânca".

Felul în care câmpul informaţional al unei specii,al unui grup,acţionează asupra indivizilor care aparţin acelei specii sau grup este fantastic şi ne duce cu gândul la **câmpurile informaţionale ale modelelor terapeutice** oferite neamului omenesc de către **Iisus Hristos**, de către sfinţii şi apostolii neamului. Este necesar doar să fim deschişi şi treji pentru a ne acorda la aceste câmpuri energetice informaţionale de care dispune nemul omenesc.

CAPITOLUL XXI

Toate lucrurile sunt făcute după voia Gândului.
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

METODA DE CONCENTRARE ŞI GHIDARE A FLUXULUI ENERGETIC URMÂND MERIDIANELE ENERGETICE

Ca efecte ce se realizează prin aplicarea acestei metode amintim:

- descoperirea blocajelor energetice de-a lungul traseelor şi înlăturarea lor;
- aflarea punctului de plecare din planul fizic al afecţiunii;
- efect preventiv: realizarea prezenţei stărilor de slăbiciune la ghidarea fluxului previne boala;
- autovindecare prin metoda mentală de vizualizare a diverselor meridiane energetice;

Pentru aplicarea cu succes a acestei metode trebuiesc îndeplinite câteva condiţii cum sunt:

1. cunoaşterea teoretică a circulaţiei energetice prin meridianele energetice precum şi cunoaşterea traseelor acestor meridiane;
2. perceperea energiei care parcurge meridianele, ce se realizează prin feeling, cu posibilitatea perceperii micilor fluctuaţii energetice pe meridian;
3. perceperea mentală şi sezitivă a traiectoriei principalelor douăsprezece meridiane energetice.

Cele trei etape se realizează de către terapeut prin aprofundarea

teoretică a circulaţiei la nivelul meridianelor şi prin exerciţii practice repetate în scopul manipulării uşoare şi corecte a fluxului energetic precum şi simţirea diverselor fluctuaţii energetice la nivel de traseu energetic.

Aplicarea metodei se poate face asupra propriei persoane sau asupra unei terţe persoane.

Posibile tehnici pentru aplicarea acestei metode:

- respiraţie prin întregul traiect al unui meridian energetic;
- urmărirea senzaţiilor la nivelul traseului energetic;
- palparea, perceperea şi ghidarea fluxului energetic pe traseele meridianelor conştientizând interacţiunea câmpului electromagnetic propriu cu cel al pacientului, respectiv interacţiunile la nivelul traseelor energetice, stimularea fluxului energetic prin intensificarea câmpului magnetic, respectiv electromagnetic al terapeutului;
- contemplarea imaginativă a divereselor trasee energetice ale meridianelor prin concentrarea atenţiei în special la nivelul punctelor de început ale acestora;
- stimularea ciculaţiei energetice la nivelul meridianelor cu ajutorul plantelor medicinale în spiritul medicinei tradiţionale.

Nr. crt.	Meridian	Plante la care reacţionează
1	cord (C)	hamei, talpa gâştei, levănţică;
2	vase-sex (VS)	isop, nalbă mare, păducel, odolean, patlagină;
3	splină-pancreas (SP)	nuc, salvie, păpădie, frasin, fasole;
4	plămâni (P)	ciuboţica cucului, podbal;
5	rinichi (R)	coada calului, troscot, soc;
6	ficat (F)	sunătoare, anghinare;
7	trei focare (TF)	cătină albă, lemn dulce, pelin, coada şoricelului;
8	intestin subţire (IS)	roiniţă, plămânărică;
9	stomac (S)	maghiran;
10	intestin gros (IG)	cerneţel, chimen, coriandru, cruşin, muştar, ghinţură;
11	vezică urinară (V)	ienupăr, merişor, pir, mătase de porumb;
12	vezică biliară (VB)	gălbenele, cicoare, iarbă mare.

CAPITOLUL XXII

... întrega cunoaştere este netrupească, însă foloseşte Gândul drept instrument, aşa cum Gândul foloseşte Trupul.
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

TERAPIE

UN MODEL SINTETIC DE FAZE DE LUCRU PENTRU TERAPEUT

Câmpurile energetice din preajma bolnavului, câmpuri create iniţial de zonele inconştiente ale psihicului persoanei pot **vitaliza** sau **devitaliza** persoana bolnavă pe principiul rezonanţei.

Persoanele cu trupuri puternice, sănătoase şi sentimente de bunăstare radiază energie chiar dacă nu sunt conştiente de ceea ce fac. În Roma antică, persoanele bolnave aveau drept însoţitori permanenţi - la plimbare şi somn - copii; romanii cunoşteau existenţa unui transfer de vitalitate de la persoanele aflate în creştere la persoanele bolnave.

Majoritatea oamenilor sunt ignoranţi în problema modelării câmpurilor energetice şi a existenţei lor; drept rezultat ei nu pot realiza importanţa comportamentului lor faţă de bolnavi şi importanţa atitudinii lor exterioare.

Interacţiunea câmpurilor energetice reprezintă cel mai profund adevăr al sentimentelor umane. Modul în care se preocupă terapeuţii de pacienţii

lor, reflectă propria stare de conştienţă şi "bună stare".

Asistente, medici obosiţi sau nervoşi - de fapt oricine se află în preajma pacientului, inclusiv pacientul din patul alăturat - pot influenţa persoana bolnavă.

Pe de altă parte, unii dintre ei pot avea energii vitalizante ajutând la vindecarea pacienţilor cu care vin în contact.

Singură alimentaţia naturală nu poate asigura un corp sănătos. **Dacă oferi o alimentaţie bună unui corp cu gândire impură, vei avea un corp impur; dar dacă dai hrană impură unui trup cu conştienţă avansată, vei avea un trup bun.**

Starea noastră de conştiinţă determină modul în care transmutăm nivelele de energie reprezentate de hrană, dar reciproca este neadevărată : **hrana nu determină nivelul de conştienţă.**

Când se lucrează cu energiile corpului, starea de conştienţă necesară este **IUBIREA Necondiţională şi Inspiraţia**.

Câmpurile energetice ale corpului sunt modificate de respiraţia controlată, iar modularea respiraţiei modulează fluxul de energie al mâinilor.

Modelul sintetic conţinând faze de desfăşurare ale terapiei (un mod de abordare)

1) Terapeutul intră în **raport telepatic** cu pacientul. Se realizează prin concentrarea şi susţinerea pulsatorie a privirii terapeutului în zona rădăciii nasului pacientului.

2) Terapeutul şi-a dezvoltat capacitatea de a-şi ridica nivelul conştiinţei când doreşte.

Centrii săi energetici funcţionează într-o stare de **conştiinţă superioară** stărilor de conştiinţă obişnuite. Terapeutul pregăteşte această stare practicând una din tehnicile sau metodele adecvate scopului propus.

3) Terapeutul realizează faptul că pacientul este o oglindă pentru conştiinţa sa şi el însuşi devine **o oglindă pentru pacient**.

4) **Conştiinţa superioară** a terapeutului conţine tot ce trebuie ştiut despre pacient, fără să fie nevoie ca pacientul să exprime aceste lucruri în vreun fel: fizic, afectiv, verbal.

Terapeutul este conştient că pacientul poate cunoaşte în acelaşi fel tot ce reprezintă şi simte terapeutul.

5) Terapeutul identifică nivelul de conşteinţă la care se manifestă "problema" şi creează tehnici, abordează metode de inspiraţie pentru a debloca

energia stagnată la nivelul respectiv şi o repune în circuit; el se află într-o **stare de claritate.**

De obicei pacienţii sunt preocupaţi să repete problema care-i preocupă nu numai terapeuţilor ci tuturor celor care vor să-i asculte, astfel încât rămânând la nivelul problemei respective se produce **întărirea şi amplificarea sinelui artificial** cu derularea în continuare a efectelor amplificate, create de sinele artificial.

Starea de claritate se referă la claritatea mentală, dependentă de atenţie, percepţie, îndepărtarea prejudecăţilor, egocentrismului şi perceperea lumii înconjurătoare prin conştienţa sufletului (conştienţă de sine).

Ridicarea reală a conştienţei pacientului se produce **prin procesul de inducţie.**

Inducţia este procesul prin care un organism cu proprietăţi magnetice sau electrice produce magnetism, o sarcină electrică sau un câmp electromagnetic într-un corp învecinat, fără a avea contact.

Interacţiunea terapeutică nu este posibilă până când pacientul nu depăşeşte nivelul problemei în cauză.

Inducerea câmpului de energie prin chakra inimii, manifestând o stare de Iubire Necondiţională, îl ajută pe pacient să se ridice dincolo de nivelul afectat şi să abordeze "problema" respectivă, **într-o stare de claritate**.

Dacă terapeutul se află într-o stare de Iubire Necondiţională şi dacă are loc inducţia, pacientul **nu poate** rămâne la nivelul iniţial al problemei.

Terapeutul induce **starea de observator neutru** atunci când pacientul a ajuns într-o stare superioară de conştienţă, de la care este capabil să vadă nivelul problemei cu care se confruntă, fără să reacţioneze afectiv sau mental.

Când aceste condiţii sunt îndeplinite se trece la faza următoare prin inducerea stării la care urmează să ajungă pacientul.

Dacă pacientul acceptă starea superioară de conştienţă, boala se va modifica proporţional cu angajarea pacientului.

Terapeutul nu-şi asumă nici o responsabilitate pentru aceasta. **Responsabilitatea problemei şi realizarea ei revin în totalitate pacientului.**

Atunci când terapeutul şi pacientul se află împreună în starea superioară de conştienţă, terapeutul induce pacientului importanţa actului de percepere a intenţiei sufletului său. În acest caz terapeutul nu trebuie să fie sfătuitor sau confesor, medic sau om de ştiinţă, **ci artist** angajat în procesul de creaţie.

Dacă este cazul, terapeutul trebuie să poată ajuta prin actul morţii un pacient muribund.

Terapeutul îl învaţă pe pacient cum să-şi inducă singur starea superioară de conştienţă.

Pentru aceasta se poate folosi o bucată muzicală condiţionată pentru interacţiunea terapeutică, practicarea meditaţiei cu perceperea senzaţiilor din corp, ascultarea unei înregistrări a şedinţei terapeutice.

Aceste metode folosite singure sau în combinaţii ajută plasarea conştienţei pacientului pe un nivel similar celui din timpul şedinţei de tratament. Cât timp durează interacţiunea, terapeutul poate lucra cu orice material semnificativ oferit de pacient. Scopul nu este să interpreteze materialul oferit ci să arate pacientului legătura dintre materialul oferit (vis, presimţire, senzaţii, etc.) şi realitatea exterioară, pentru că această legătură dezvăluie nivelul şablonului din conştienţă.

Nivelul "şablonului" din conştiinţă este în legătură cu energia materiei, a pământului. Această legătură are semnificaţia interacţiunii electromagnetice a sistemului fiinţă umană - pământ.

CAPITOLUL XXIII

Căci lumea este mişcătoare şi orişce mişcare materială înseamnă generare; însă stabilitatea intelectului impulsionează mişcarea materială în chipul acesta.
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

TERAPIA INTERPERSONALĂ

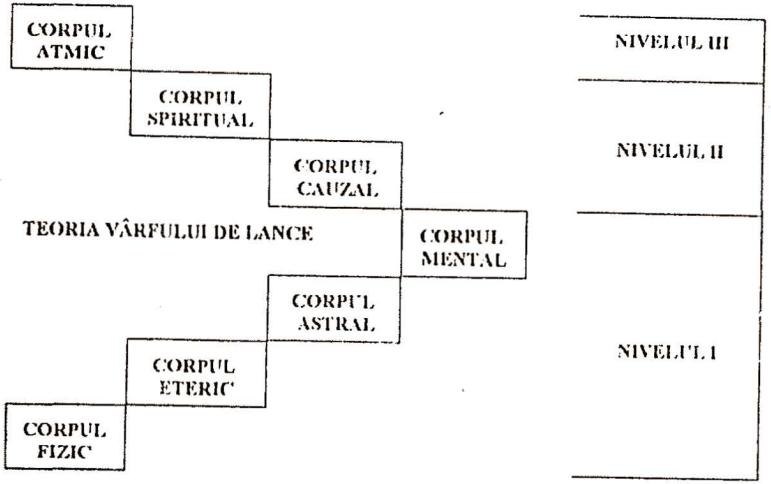
Omul şi Universul au aceeaşi origine, una şi aceeaşi structură Universală. Universul şi Viaţa sunt legate de evoluţia materiei aflate în mişcare, fiind determinate logic.

Indiferent de teoria acceptată în privinţa originii Universului, traseul evolutiv al materiei, traseu reconstituit prin diverse ipoteze ştiinţifice, rămâne acelaşi.

După cum spune Mirra, în univers, există *"aceeaşi vibraţie venind de la aceeaşi sursă, care duce universurile şi pe noi înşine"*.

Pentru a aborda un model sintetic de terapie interpersonală, vom stabili, mai întâi baza de lucru. Vom structura datele referitoare la corpuri şi viaţă în Univers, (date pe care le-am prezentat în prima parte a acestei lucrări), pe trei

nivele de vibraţii; alegem o bandă de vibraţie pe care o reprezentăm simbolic astfel :



NIVELUL I - reprezintă nivelul vibraţiilor corespunzătoare corpurilor vital sau eteric, emoţional sau astral, mental. Marea majoritate a clarvăzătorilor văd aura la acest nivel .

NIVELUL II - nivelul vibraţiilor corespunzătoare corpurilor cauzal şi spiritual. La acest nivel sunt stocate informaţiile în legătură şi cu scopul venirii fiecăruia pe pământ. Este înscrisă la acest nivel şi motivaţia pentru care acţionăm noi într-un fel sau altul. Tot la nivelul corpurilor cauzale şi spirituale se găseşte schema de viaţă a fiecăruia dintre noi. Dintre clarvăzători , unii văd şi acest nivel.

NIVELUL III - nivelul vibraţiilor corespunzătoare corpului Atmic (divin). Acest nivel reprezintă sediul conştiinţei cosmice. Este nivelul care poate permite accesul la diferitele cuceriri ale ştiinţelor, artelor, etc.

La fel se pot structura şi în jos diferitele nivele. "Omul este intermediar între cer şi pământ." Cu cât ne deplasăm pe schemă în jos, vibraţia scade iar cu cât ne deplasăm spre corpurile superioare, vibraţia creşte.

Dacă din acest punct de vedere, totul este o bandă de vibraţie, totul se rezumă la ce nivel de frecvenţă, eu ca terapeut, acţionez.

Dacă totul este energie rezultă că avem acces la orice nivel.

Dacă avem acces la informaţie şi conştientizez că am acces la orice nivel

energetic, atunci rezultă un vast domeniu de lucru. Accesul la acest domeniu îl are orice om.

Pentru a obţine succes în acest domeniu trebuie să se depună o activitate de fundamentare, care constă în parcurgerea şi experimentarea pas cu pas a celor prezentate până acum. Trebuie să ne dezvoltăm corpurile subtile; tehnicile şi metodele pentru aceasta au fost prezentate în prima parte a lucrării.

Nu avem capacităţi extrasenzoriale pentru că nu am dorit să le avem, nu le-am dezvoltat şi am devenit dependenţi de alţii. De aceea studiului acestor activităţi i s-a dat denumirea de EZOTERIC, "care poate fi înţeles numai de cei iniţiaţi; ascuns, secret" (DEX)

Cel care a hotărât investigarea acestui domeniu, în prima fază se află în postura unui copil care se teme; perseverând, parcurgând şi experimentând ABC-ul acestui domeniu, înţelegând rolul şi funcţiile creierului cu cele două emisfere, pas cu pas rezultă un foarte mare interes pentru fenomenele aparţinând acestui domeniu.

Accesul la acest domeniu se obţine absolut individual, deoarece fiecare persoană este unică.

Problema care se pune este dacă eu conştientizez un anume lucru, ce voi face cu aceasta, voi face un salt, mă voi instala în altă stare de conştiinţă ?

Cu cât ne deplasăm pe banda de vibraţii spre vibraţiile superioare cu atât percepţiile noastre sunt mai diferite.

Cu cele două emisfere celebrale echilibrate, creierul percepe informaţii sub formă de: imagini, culori, sunete, conştientizează fluxurile energetice.

O altă problemă importantă atunci când se lucrează cu energiile subtile este cunoaşterea, înţelegerea şi folosirea principiului rezonanţei.

La naştere corpul fizic este o masă care trebuie să fie pură.

În mişcare corpului fizic îi este necesar corpul eteric; prin intermediul glandelor endocrine, corpul fizic primeşte informaţiile şi menţine legătura cu celelalte corpuri subtile.

Noi suntem aici, toate corpurile subtile sunt aici şi problema este de a le lua în stăpânire în mod conştient.

Corpurile la nivelul I se dezvoltă în trepte de la naştere aproximativ la maturitate când omul capătă ceea ce cunoaştem sub numele de "personalitate". (corpul emoţional se dezvoltă în jurul vârstei de aproximativ 3 ani)

Scopul vieţii se găseşte la nivelul energiilor subtile ce nu pot fi percepute decât de o parte din clarvăzători . Acest nivel al corpurilor cauzal şi spiritual nu poate fi exprimat valoric, nu judecă, nu condamnă. Are un anume tel,anume

scop şi funcţie de acest scop acţionează vibraţional asupra corpurilor inferioare şi influenţează corpul superior imediat următor. Pentru a putea fi văzut el are nevoie de celelalte corpuri subtile inferioare (mental,emoţional, eteric, fizic).

Cum apare boala privită din această perspectivă a unui alt mod de abordare a lucrului cu energiile subtile ?

Să presupunem că ţelul (scopul) cu care am venit este ADEVĂRUL care poate fi exprimat în planul fizic prin activităţi ca: orator politic, în întreprindere - manager, misionar, jurist sau în alte diferite moduri .

În această situaţie sufletul caută căile optime pentru a acumula cunoştiinţe; condiţiile de viaţă pe planeta Pământ oferă o adevărată şcoală din acest punct de vedere.

Dacă ştim că tema este Adevărul, nu ne afectează când cineva ne minte, este o experienţă pentru noi, îl iubim şi astfel nu ne creem probleme la nivel emoţional.

Trebuie deci să se câştige o experienţă.

Dacă a avut loc un traumatism în copilărie, de exemplu îndoiala (mama a mintit); în această situaţie, la nivelul corpului mental se blochează curgerea energiilor şi se creează un dop de energie de vibraţie mai joasă decât vibraţia nivelului respectiv şi va rezulta la nivelul corpului emoţional o manifestare pe corpul fizic a sentimentului de teamă, de neîncredere cu afectarea organelor care sunt în legătură cu emoţia respectivă (în acest caz: rinichii şi sistemul psihic).

Astfel, la nivelul sistemului, apare o opacizare pe corpul unde se manifestă blocajul, iar la nivel fizic se manifestă ceea ce numim boală.

Problema principală care apare :de ce am venit pe acest pământ ?!

Din răspunsul la această întrebare rezultă problema pe care o am de rezolvat.

Conform principiului rezonanţei, trebuie să învăţ într-o formă oarecare şi pentru aceasta este necesar să interacţionez cu alte persoane la nivel emoţional şi mental . Această experienţă se realizează în relaţie cu ceilalţi .

Trebuie să stabilesc o anumită legătură cu ceilalţi pentru a putea înţelege ce trebuie să învăţ .

În situaţia în care avem un interlocutor, ceva trebuie să ne lege de acesta şi acel "ceva" nu este întotdeauna vizibil.

Mecanismul îmbolnăvirii

Am acumulat o opacizare la nivelul corpurilor subtile; pornesc în lumea înconjurătoare, cu acest pachet de informaţii distorsionate şi dacă mă găsesc într-un colectiv care îmi arată că eu greşesc, atunci eu mă cred victimă.

Am nevoie de această experienţă pentru a-mi recunoaşte misiunea personală. **Eu trebuie să conştientizez problema.**

Boala manifestată la nivelul corpului fizic are semnificaţia experienţei pentru nivelul corpurilor cauzal şi spiritual.

Tema, scopul vieţii, trebuie să ne fie conducător în viaţă.

Rezultă că trebuie să parcurgem alt mod de viaţă şi nu pot acuza pe alţii pentru lecţia dură pe care eu o primesc.

Cunoscând acestea înseamnă că eu îmi pot modela viaţa de la nivelul energiilor subtile şi până la corpul fizic. Aceasta înseamnă curăţirea sau purificarea corpurilor energetice subtile.

Tehnicile şi exerciţiile pentru dezvoltarea corpurilor subtile au fost prezentate în partea întâi a lucrării.

Dacă am cunoscut tema de viaţă de la nivelele subtile, atunci trebuie să acţionăm astfel încât să rezulte eliminarea blocajelor energetice de la nivelul corpului mental; astfel energiile vor putea curge liber şi vor curăţa corpurile subtile inferioare, rezultând un comportament normal, armonios.

Dacă am acumulat cunoaştere în energetica subtilă a corpului uman, nu se pune problema tehnicilor, a clasificării şi analizării lor ci apare următoarea întrebare: Ce urmăresc prin folosirea tehnicilor şi metodelor cunoscute ?! Să fiu supraom ?! Să vindec ?! , etc.

Răspunsul este: **întotdeauna trebuie să reprezint ceva**.

Faptul că un bolnav a venit la mine şi mi-a cerut ajutor, reclamă principiul rezonanţei; deci acel bolnav trebuie să aibă o legătură cu mine şi trebuie întotdeauna să învăţ ceva nou, să lucrez într-o anumită gamă de frecvenţă necesară în acel moment, pentru acel bolnav.

Existenţa câmpurilor energetice în spaţiu a fost detailată; există un câmp de rezonanţă datorită căruia suntem în acest moment în dialog cu dumneavoastră şi **la un anumit nivel suntem cu toţii egali**.

În Biblie se spune: **Este mai bine să dai decât să primeşti**.

Limita de a dărui este infinită.

Acestea fiind conştientizate, se poate pune la un moment dat problema de autoapreciere, că am avea dreptul la o anumită consideraţie

Pentru a depăşi această problemă este necesar să conştientizăm că **dacă ne iubim pentru ceea ce suntem, este necesar să preluăm toată banda de vibraţie, să preluăm tema de viaţă aşa cum este.**

Trebuie să ne uităm şi în jur. Este necesară o corelaţie de la nivelul corpurilor subtile la nivelul vibraţiilor joase. Nu trebuie să uităm rolul omului de intermediar între cer şi pământ şi să ne asigurăm acest rol prin conştientizare.

Dacă se practică o "pieptănare energetică a aurei" şi se lasă resturile energetice pământului, am înlăturat o perdea, am creat un câmp rezonant, conform principiului rezonanţei acest fapt se va manifesta.

Dacă se lucrează autonom înseamnă că am libertate dar şi celălalt are libertate.

Este necesar să pornim de la ideea că **sensul existenţei este la nivelul II, cel al corpurilor cauzal şi spiritual.**

La întrebările mele ca terapeut: ce boală ?!, când ?!, cum ?!, **eu ca o fracţiune a întregului pot rezona doar cu o porţiune din celălalt şi este necesar să ajungem la aceeaşi frecvenţă.** Trebuie să acordăm consideraţie celui aflat în postura pacientului pentru că acesta joacă un rol deosebit pentru mine: el vine la noi ca să ne ajute.

Această manieră de abordare a problemei este o formă a faptului că mai bine este să dai decât să iei . Dar în această perspectivă, cine este cel ce dă ?! Acesta este nivelul II, cel al corpurilor cauzal şi sufletesc.

Întotdeauna lucrurile trebuie să se desfăşoare de la sine ; să sesizăm corect dacă pacientul trebuie să treacă printr-o criză, să se "coacă momentul" optim pentru a interveni.

Trebuie să ne sesizăm dacă pacientul este pregătit sau nu de a recunoaşte tema sa de viaţă. Terapeutul, funcţie de opţiunea sa, hotărăşte momentul în care oferă ajutorul celui aflat în suferinţă.

Am constatat că numărul îmbolnăvirilor psihice, în special nevrozele, sunt în continuă creştere.

Mulţi dintre aceştia manifestă diverse percepţii extrasenzoriale dar nu sunt pregătiţi pentru ele; ei au teamă să conştientizeze existenţa acestor capacităţi (cum ar fi: clarauz, clarviziune, clarmiros, etc.).

Terapeutul trebuie să înveţe să lupte cu suferinţa, cu bolile; acest lucru implică o mare responsabilitate deoarece el are acces la cele mai intime subtilităţi ale bolnavului pe care acesta în mod obişnuit nu le recunoaşte şi

acestuia nu-i trebuiesc spuse, ci adus el în stare de a le recunoaşte şi conştientiza singur.

Accesul la conştientizarea energiilor subtile fiecare îl va căpăta în momentul în care el îşi va da seama că acest acces reprezintă o mare responsabilitate care se răsplăteşte cu iubire necondiţională şi prin respectarea "ţinutului" celuilalt.

Reţeaua rezonantă între nivelele energetice se amplifică prin purificarea acestora.

Cel care şi-**a produs** o anumită boală are nevoie de ani pentru a realiza purificarea; în acest caz se produce interacţiunea între corpuri până la nivelul corpului fizic.

Dacă se înlătură blocajele, canalul de rezonanţă este liber şi atunci se produc acele vindecări miraculoase.

Deci boala este un efect, manifestat la nivelul corpului fizic de un blocaj energetic la nivel superior.

Cine este normal şi cine nu este normal ?!

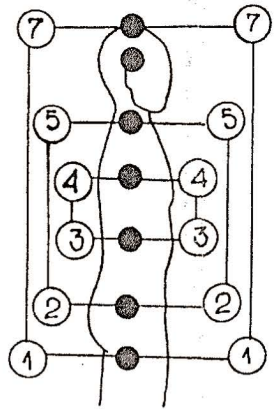
Cine este în măsură să decidă cine este bolnav şi cine nu este ?!

Fiecare om reflectă o fracţiune din mine; atunci când nu ne mai reflectă nimic înseamnă mântuit sau iluminat.

Dar eu sunt aici, rezultă deci că mai am multe de învăţat.

Trebuie să fim atenţi la ce şi cum discută pacientul despre sine şi despre boală şi dacă sunt dispus să receptez, având în vedere faptul că nu sunt mai bun decât el, în această situaţie se realizează rezonanţa vibratorie. Eu trebuie să-mi deschid inima către el, mai ales că **el îmi va ajuta mie.**

STATICA INTERPERSONALĂ



Deviza oricărei terapii ar fi: eu trebuie să iubesc alte persoane; trebuie să-mi iubesc propria persoană; să cred în mine însumi, să am încredere în mine însumi.

Problemele care le pune terapeutul sunt:

- *De ce suntem aici ?!*

S-ar părea că informaţia transmisă de către primul centru energetic corpului fizic ar fi "supravieţuire"; cea pentru cel de-al şaptelea centru energetic ar fi cea de deschidere către energiile superioare.

Unirea celor doi centri energetici are semnificaţia reamintiri pacientului cine este (1-7).

Reamintim pacientului că este şi suflet.

În tot timpul terapiei gândurile vor fi folosite constructiv, conştientizând semnificaţia acestora. Se va avea în vedere că energia urmează gândul.

Semnificaţia unirii centrilor energetici:

1. **Unirea centrilor energetici 1 cu 7**: nivelul superior se transpune în dorinţa de existenţă (de supravieţuire).

2. **Unirea centrilor energetici 2 cu 5**: este necesar să avem energii creatoare. Suntem creativi, avem idei şi planuri pentru toată viaţa care se traduc în practică prin această unire vibraţională.

3. **Unirea centrilor energetici 3 cu 4**: are semnificaţia iubirii necondiţionale a altor persoane, a iubirii faţă de propria persoană, a încrederii în însuşi persoana în cauză.

Se va conştientiza că totul este energie care trebuie mişcată; dacă nu este mişcată, undeva există un blocaj (ca un robinet blocat care atunci când se deblochează curge).

Pacientul nu se interoghează: doar ce spune el este important pentru momentul acum; ceea ce spune este urgenţa numărul unu, reprezintă ceea ce îl supără.

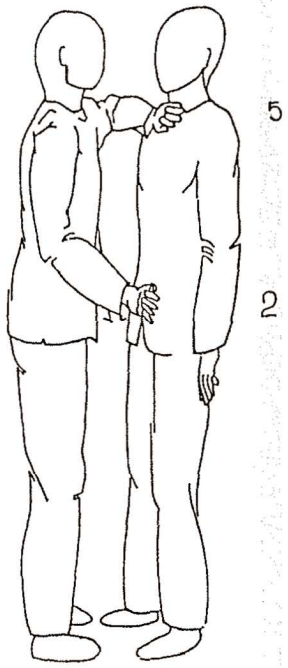
Întotdeauna există o corelaţie între ceea ce se întâmplă pe plan real şi ceea ce se întâmplă la nivelul subtil.

Pacientul este cel care oferă "pe tavă" tot ce este necesar şi în special ceea ce îl deranjează cel mai tare şi care reprezintă prioritatea numărul unu; încet, apoi, apare şi a doua urgenţă, a treia urgenţă şi presiunea scade treptat.

Se activează centrii receptivi magnetici.

Cu pacientul se va proceda cu blândeţe pentru că problemele pe care acesta le are îi sunt îndeajuns;el trebuie ajutat în aşa fel încât să nu se strice echilibrul lui momentan, armonia lui momentană.

Posibilităţi practice de aplicare a staticii interpersonale



- Se porneşte de la structura mentală.
- Nu se ocupă de câmpul global ci de un punct care nu este în ordine şi legăturile acestuia cu punctele din jur.
- Se identifică obturarea şi se acţionează în acel loc.
- Se lucrează încercând transferul vibraţional al energiilor.
- Nu se ia nimic de nicăieri.
- Nu se aruncă nimic.
- Totul aparţine de mine, este o parte componentă a energiei mele vitale ce trebuie transformată şi se ajunge astfel la alt fel de viaţă.

Se lucrează în câmpuri foarte restrânse; mişcările mâinilor sunt reduse la cele strict necesare. Fiecare mişcare a mâinii trebuie să fie ca o undă, care să

produce o undă precum o piatră aruncată în apă.

Pacientul trebuie să aibă încredere în terapeut, altfel nu se va putea trata.

Asupra centrului energetic al treilea se acţionează mental şi în acelaşi timp i-am amintit că are un suflet; aceasta se face amintindu-mi cum sunt eu.

Înainte de a începe lucrul, terapeutul conştientizează fundaţia de la nivelul picioarelor, legătura sa cu pământul, având senzaţia de plutire pur şi simplu.

Mă apropii blând de locul ales şi se rămâne astfel focalizând punctul ales pe corpul eteric, conştientizând legătura cu corpul fizic prin intermediul sistemului endocrin.

Se iese uşor din câmpurile pacientului, se depărtează.

Se apropie, se activează centrii receptivi magnetici începând cu bazinul şi continuând spre cap.

Se rămâne deschis, atent la ce face pacientul, ce modificare a manifestărilor prezintă.

Dacă am senzaţia că am făcut tot ce se impune, se activează zona coccisului cu concentrarea la glandele cu secreţie internă.

Se iese uşor din zonă.

Se trece la centrul energetic al patrulea procedând în aceeaşi manieră şi pas cu pas se ajunge la ultimul centru energetic.

Se păstrează echilibru static.

Rupturi în corpurile energetice, fisuri

În aceste situaţii se porneşte de la ideea că trebuie să existe un motiv pentru ca acestea să se manifeste.

Dacă boala nu se manifestă la nivelul fizic, în aură poate apare o aglomeraţie de puncte. Pentru a se echilibra apar fisuri în alte straturi. Dacă se încearcă deblocarea, apar fisuri în alte părţi.

În această situaţie pentru a realiza un echilibru se lucrează unde este neapărat necesar deoarece nu ştiu de ce s-a format fisura iar atunci când va sosi timpul optim pentru terapie vom şti şi de ce s-a produs fisura, golul sau găurile din aură.

Fisurile, găurile din aură se reglează şi în mod natural.

CAPITOLUL XXIV

Toate lucrurile sunt legate de un început şi începutul atârnă de cel ce este Unul şi singurul.
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

ALTE TERAPII

CRISTALOTERAPIA

Diferite civilizaţii, din cele mai vechi timpuri au învăţat să cunoască şi să folosească forţa cristalelor într-o mare varietate de scopuri şi moduri.

Astăzi, folosind tehnologia modernă, cristalele sunt folosite pentru a transmite şi amplifica energiile. De exemplu, cristalele de rubin sunt folosite în chirurgia microscopică bazată pe laser. Alte cristale sunt folosite în dispozitive ultrasonice, la ceasuri, cipuri de memorie ale calculatoarelor electronice, ca oscilator, transmiţator de energie, etc. Ele pot fi folosite în practica medicală în scopul de a calma emoţiile foarte puternice, pentru a rezolva problemele mentale şi pentru a remedia diversele dezechilibre ale corpului.

În practica vindecării cu ajutorul cristalelor, acestea devin forme de lumină cristalizată care sunt aşezate pe centrele nervoase vitale în anumite puncte corespunzătoare plexurilor din corp.

Cristalele acţionează ca un catalizator pentru a perpetua şi integra mai multă culoare şi lumină în energiile subtile ale fiinţei umane. Această energie cu frecvenţa superioară dizolvă şi înlătură urmele energetice ale unor suferinţe înăbuşite sau neechilibrate care întunecă celelalte componente ale corpului uman, fac mintea confuză şi îmbolnăvesc corpul. Cristalele pot neutraliza această încarcatură negativă iar energia este astfel eliberată din blocajul psihic şi mental, în acest mod obţinându-se vindecarea.

În continuare vom enumera o serie de pietre care sunt folosite în diferite afecţiuni şi culoarea acestor pietre pentru a putea fi identificate.

Nr. crt	DENUMIRE	CULOARE
1	AGAT DE TURBĂ	incolor (cu incluziuni verzi).
2	AGAT dendriform	alb gri şi translucid cu imagini ca de ferigă.
3	AGATUL	culori variate în benzi sau planuri.
4	AMETIST	violet, roşu, violet pal.
5	AVENTURIN	verde, maro - auriu, cu irizaţii.
6	BASANIT	negru catifelat
7	CALCEDONIE	albăstrui, alb, gri.
8	CARNEOL	de la roşu strălucitor până la roşu maroniu.
9	CARNEOL - ONIX	roşu la bază, cu o bandă albă în partea superioară.
10	CREMENE	opac şi în culori reci.
11	CRISOPAZ	verde sau verde ca mărul.
12	CRISTAL DE STANCĂ	de la alb la incolor.
13	CUARŢ AURIU (CITRIN)	de la galben deschis la maron - auriu.
14	CUARŢ DE CULOAREA PRAZULUI	verde ca prazul.
15	CUARŢ ALBASTRU	albastru rece.
16	CUARŢ ROZ	de la roz puternic la roz pal.

17	CUARŢ FUMURIU	gri fumuriu, de la maro la negru.
18	CUARŢ STEA	cristal de stâncă ce lasă să se vadă o stea după şlefuire.
19	HELIOTROP	verde închis cu pete roşii
20	JASP	toate culorile, cele mai multe sub formă de dungi sau pete
21	LEMN SILICIZAT	gri, maron sau negru
22	OCHI DE TIGRU	de la galben-auriu la maron-auriu
23	OCHI DE ŞOIM	de la albastru-gri la albastru-verzui
24	OCHI DE PISICĂ	alb, gri, verde, galben-maron
25	ONIX	negru la bază cu o dungă albă în partea superioară
26	OPAL	cel preţios este galben, opalul comun este roşu ca focul
27	PRASIOLIT	verde ca prazul
28	SARD	roşu-maroniu
29	SARDONIX	roşu la bază cu o bandă albă în partea superioară
30	OBSIDIAN NEGRU	negru intens
31	CHRYSOCOLLA (GEM SILICA)	culoare turcoaz, albastru-închis
32	FLUORIT	albastru, violet, auriu, alb
33	KUNZIT	cu striaţii paralele, roz luminos
34	RODOCROZIT	roz şi portocaliu ca piersica
35	SUGULIT (LUVULIT, ROYAL LAZEL)	violet închis dens, opac
36	TURMALIN	linii striate paralele, albastru multicolor
37	TURMALIN VERDE	verde pal până la smarald
38	TURMALIN ROZ (RUBELIT)	roz vibrant, de la roşu-închis la roz-deschis, pur

39	TURMALIN NEGRU	negru strălucitor
40	TURMALIN BICOLOR, TRICOLOR ŞI MULTICOLOR	nuanţe închise de maron cu verde, nuanţe de roz cu albastru, roz cu verde, etc.
41	CHIHLIMBAR	reflexii aurii strălucitoare
42	AZURIT	indigo, albastru-închis
43	HEMATIT	verde-închi, roşu-închis
44	CARNEOL	agat roşu-portocaliu
45	LAZURIT	albastru-regal, întunecat cu pete aurii strălucitoare
46	MALAHIT	verde-închis
47	MALAHIT - AZURIT	albastru-închis cu nuanţe verzi
48	MALAHIT-CRYSOCOLLA	verde-închis, albastru-senin
49	FILINIT	culoarea pietrei
50	SELENIT	transparenţă pură cu incluziuni liniare fine
51	SODALIT	albatru-închis
52	AMAZONIT	verde
53	APATIT	galben
54	CALCIT	galben, verde, auriu
55	CELESTIT	albastru-deschis
56	DIOPTAZ	verde
57	PERIDOT	nuanţă verde clară
58	GRANAT	de la verde smarald la portocaliu şi roşu-profund
59	FILDEŞ	culoare specifică
60	OPAL	irizaţii asemenea unui curcubeu
[illegible]	[illegible]	alb sidefiu
62	RODONIT	roz cu negru

63	SULF	galben
64	TOPAZ	galben-auriu
65	TURCOAZ	culoarea turcoaz
66	VULFENIT	portocaliu
67	ACVAMARIN	albastru
68	HELIODOR	galben-auriu
69	MORGANIT	roz
70	RUBIN	roşu
71	SMARALD	verde
72	SAFIR	albastru
73	DIAMANT	transparent
74	JAD ROŞU	culoare specifică
75	JAD AURIU	culoare specifică
76	JADEIT	jad deschis
77	INDICOLIT	albastru
78	IMPERIAL	jad închis

PRINCIPALELE CORESPONDENTE INTRE PIETRE, CULOAREA ACESTORA, GLANDE ŞI ORGANE ALE CORPULUI FIZIC

Nr crt	PIATRA	CULOARE	GLANDE	ORGANE ŞI SISTEME FIXE
1	Cuarţ fumuriu, Granat, Hematit, Obsidian, Onix negru, Rodonit, Turmalin negru	negru şi roşu	suprarenale	anus, rect, colon
2	Carneol, Citrin, Chihlimbar, Rubin, Vulfenit	roşu, portocaliu	ovare, prostată, testicule	cavitate pelviană, organele de reproducere
3	Apatit, Citrin, Topaz	portocaliu, galben	splină	cavitate abdominală, ombilic, organe digestive
4	Aventurin, Cuarţ roz, Dioptaz, Malahit, Morganit, Peridot, Smarald, Turmalin roz, Turmalin verde	verde, roz	timus	cavitate toracică, inimă plămâni
5	Amazonit, Acvamarin, Celestit, Crysocolla, Gem silica, Turcoaz	albastru	tiroidă, paratiroidă	partea inferioară şi exterioară gât
6	Azurit, Ametist, Fluorit, Lazurit, Safir, Sodalit, Sugilit	indigo, violet	pineală	centrii superiori ai creierului
7	Diamant, Cuarţ pur, Heliodor, Selenit, Topaz verde	galben-auriu, alb	pituitara	centrul ultim al conştiinţei

FITOTERAPIA

Fitoterapia sau tratamentul bolilor cu ajutorul plantelor medicinale este cunoscută şi aplicată cu succes din timpuri imemoriale.

Ţara noastră, datorită poziţiei sale geografice şi pedoclimatice are o floră foarte bogată ce conţine peste 3.600 de specii de plante superioare dintre care 10-12 % sunt folosite de medicina ştiintifică şi tradiţonală.

Plantele medicinale îşi datorează acţiunea terapeutică principiilor active vegetale pe care le conţine, sărurilor minerale complementare, oligoelementelor, diastazelor, mucilagiilor, protidelor, lipidelor, a vitaminelor conţinute. Aceşti factori se completează şi se sprijină reciproc, găsindu-se într-un complex echilibru care are ca rezultantă efecte benefice asupra organismului uman.

În general, plantele medicinale se folosesc fie singure, fie în amestec de plante sau părţi din plante combinate în diferite proporţii pentru a obţine un efect terapeutic. Aceste amestecuri alcătuiesc ceaiurile-medicinale.

Plantele medicinale pot fi utilizate intern, administrate pe cale bucală, şi extern, adică aplicate pe părţile externe ale corpului uman sub diverse forme.

Pentru uz intern se foloseşte: infuzia, decoctul, maceratul, vinul medicinal, pulberile.

Pentru uzul extern se folosesc: oţeturile medicinale, cataplasmele, băile medicinale, inhalaţiile.

PENTRU UZ INTERN:

Infuzia: se prepară prin umectarea plantei sau amestecului de plante bine mărunţit într-un vas smălţuit sau de porţelan cu părţi apă şi se lasă în repaos 5 minute. Apoi, se adaugă apa înălzită la fierbere după care vasul se acoperă şi se lasă acoperit până la 30 de minute, agitând din când în cand.

Decoctul: este operaţia de extracţie a principiilor active prin fierberea produsului vegetal mărunţit în apă sau alt solvent. Aceasta fierbere se realizează într-un vas smălţuit sau sticlă termoizolantă timp de 15-30 de minute.

Maceratul sau plămada foloseşte ca lichid de extracţie a principiilor active apa, alcoolul, vinul sau oţetul. Operaţiunea se efectuează la rece cât şi la cald. Când se foloseşte apă pentru maceratul la rece, aceasta trebuie fiartă şi răcită înainte

de a fi folosită. Amestecul apă-plantă se menține la temperatura camerei (la 15-20° C) iar timpul de menținere poate fi de la 30-60 de minute la 3-6 ore. După acest timp soluția obținută se filtrează. Atunci când se folosește ca solvent alcoolul de diferite concentrații, maceratul la rece poarta denumirea de **Tinctură**. Macerarea la cald se realizează cu solventul încălzit la temperatura de 40-60°. În acest caz solvenții folosiți sunt: apa, alcoolul, amestec de apă cu alcool sau ulei.

Vinurile medicinale: sunt forme medicamentoase preparate prin macerare la rece timp de 7-8 zile a materiei prime vegetale mărunțite în amestec cu vin de calitate superioară și anume, circa 1 litru de vin pentru 30-50 g de produs. Se agită zilnic în perioada de macerare, se filtrează iar lichidul se lasă la sedimentat 24 de ore. Se refiltrează și se completează cu vin până la 1 litru

Pulberile: constau în mărunțirea foarte fină a părților aeriene, a frunzelor, scoarțelor și uneori ale părților subterane ale plantelor și administrarea lor ca atare.

PENTRU UZ EXTERN

Oțeturile medicinale: se prepară la fel ca vinurile medicinale folosind însă solvent oțetul din vin. Cantitățile folosite sunt: 5-10 g de produs vegetal la 100 ml. oțet.

Cataplasmele (prișnitele, oblojelile) sunt preparate de consistență moale ce se obțin din plante pulverizate și amestecate cu apă până la obținerea unei paste.

Băile medicinale se obțin prin introducerea plantelor medicinale în apa fierbinte după ce în prealabil au fost mărunțite și puse într-un sac de pânză fină.

Se poate folosi direct infuzia sau decoctul care se toarnă în apa de baie.

Inhalațiile sunt forme medicamentoase care utilizează unele specii de plante ce conțin uleiuri volatile. Produsul vegetal mărunțit grosier se pune într-un vas smălțuit peste care se toarnă apă fierbinte. Tratamentul constă în inhalarea aburilor rezultați.

CROMOTERAPIA

Cromoterapia este terapia prin intermediul căreia se restabilește starea de sănătate și de echilibru cu ajutorul culorilor. Este o terapie la îndemâna oricui.

Terapeutul, în funcție de simptomele prezentate de pacient, le verifică prin propriile lui observații, aplică culoarea deficitară în zona necesară eventual aplică o culoare complementară și/sau se recomandă apă solarizată.

O metodă simplă pentru a preveni o stare depresivă este să te îmbraci cu haine de culoare roșie iar o proastă stare digestivă poate fi înlăturată prin îmbrăcarea persoanei respective în culoarea galben.

Un caz de folosire neinspirată a culorilor este cel al tânărului C.D. în vârstă de 19 ani ce acuza o stare atipică, cu puseuri agresive. Acesta a fost adus la noi pentru investigații cu lenjeria de corp de culoare roșie, inclusiv ciorapii. Atunci am înțeles preferința mamei de a se îmbrăca în permanență în haine de culoare roșie. Agresivitatea s-a estompat după ce a fost eliminată această culoare din îmbrăcămintea tânărului și a mamei, bolnavul a devenit chiar tandru și afectuos.

În general, tratamentul cu culoare se practică proiectând o sursă de lumină colorată în ochi, pe zona bolnavă, pe întreg corpul sau pe unul dintre punctele de acupunctură.

De exemplu, pentru a vindeca o artrită cervicală, dorsală sau lombară ori o bronșită produsă de un exces de umiditate, este suficient să fie aplicată o doză de oranj și o umbră de albastru pe zona afectată. Cromoterapia este cunoscută în popor și a fost transmisă oral de-a lungul generațiilor - de exemplu - este clasic tratamentul popular pentru pojar în situația în care acesta nu a erupt: se înfășoară un fular roșu în jurul abdomenului și situația se rezolvă.

La noii născuți, icterul se tratează prin expunerea la lumina albastră care are efectul să scadă bilirubina din sânge.

La schizofrenie pentru ieșirea din criză, bolnavilor li se proiectează lumină albastră în ochi.

Este cunoscut că atunci când o rază de lumină traversează o prismă, la ieșirea din prismă, are loc descompunerea luminii albe în părți componente, formând spectrul natural ROGVAIV.

Însumând doar trei culori de bază: roșu, galben și albastru, în condiții favorizate, la trecerea prin prismă se obține culoarea albă inițial.

În terapia culorilor este important de ştiut că:

- atunci dacă se combină culorile de bază două câte două se obţin culorile complementare. De exemplu: combinând roşu cu galben, obţinem culoarea complementară portocaliu şi aşa mai departe;
- culorile de bază, roşu galben şi albastru sunt culori de natură yang;
- culorile complementare, portocaliu, verde şi violet sunt culori de natură yin;
- şi acum se verifică faptul că yin-ul şi yang-ul sunt două feţe ale aceluiaşi aspect; ele stau "întotdeauna faţă în faţă";
- teoria acupuncturii are la bază cele două stări energetice yin şi yang;
- punctele de acupunctură patogene (bolnave) în general, au un potenţial predominant de natură yin sau yang, funcţie de starea celulei, organului sau meridianului la care se referă;
- se poate stabili natura punctului patogen: dacă punctul este dureros la apăsare atunci el manifestă o stare preonderent yang; dacă punctul este insensibil la apăsare sau hipoton (poate fi ameliorat la căldură) atunci el manifestă o stare preponderent yin;

În cromoterapie, regula de tratament ţine seama de următoarele **aspecte**:

- punctele dureroase yang se tratează cu culoarea complementară yin;
- punctele de vid, de natură yin se tratează cu culoarea de bază yang;
- corespondenţa meridiane - culori de bază sunt următoarele:

Roşu: intestin subţire **(IS)**, vezică **(V)**, rinichi **(R)**, plămân **(P)**.
Galben: trei focare **(TF)**, vezică biliară **(VB)**, ficat **(F)**, stomac **(S)**.
Albastru: cord **(C)**, vase-sex **(VS)**, intestin gros **(IG)**, splină-pancreas **(SP)**.

O altă clasificare a culorilor le împarte în trei grupe şi anume:

1. **Culori primare**: **roşu, verde, violet**.

2. **Culori secundare**: **galben, albastru, magenta** (cian), obţinute prin combinarea în următoarele proporţii a celor trei culori de bază: 0,5 roşu şi 0,5 verde dau **galben;** 0,5 violet cu 0,5 verde rezultă **albastru**; din 0,5 roşu şi 0,5 violet rezultă **magenta**.

3. **Culori terţiare: portocaliu** (1,5 roşu şi 0,5 verde); **citron** (1,5 verde şi 0,5 roşu); **turcoaz** (1,5 verde cu 0,5 violet), **indigo** (1,5 violet cu 0,5 verde); **purpuriu** (1,0 violet cu 0,5 roşu şi 0,5 verde); **stacojiu** (1,0 roşu, 0,5 verde şi 0,5 violet).

Alte combinaţii ale culorilor în proporţii egale de 50% dau următoarele

culori:

- **gri** - rezultat din alb cu negru;
- **gri** - rezultat din combinaţia culorilor yin şi cu cele yang;
- **maro** - rezultat din negru cu roşu;
- **roz** - rezultat din alb cu roşu;
- **mov** - rezultat din violet cu alb;

Acţiunea vindecătoare a culorilor îşi află explicaţia în domeniul vibraţiilor caracteristice lor; efectele curative sunt generate de gama de frecvenţă a acestora (de lungimea de undă a fiecărei culori) care rezonează cu centrul energetic responsabil cu zona sau organul supus terapiei.

Nr crt	Afecţiunea sau organul afectat	Culoarea luminii folosite	Timpul expunerii zilnice (min)	Suprafaţa de corp expusă luminii	Culoarea apei solarizate
1	AFONIE	indigo	10 min. din 4 în 4 ore	gât	albastră - se bea 1/2 pahar din 2 în 2 ore
		albastră (suplimentar)	10	frunte	
2	ALCOOLISM caz acut	roşu albastră	15 25	ombilic frunte	
	caz cronic	galben-lămâie	20	ombilic	
		violet (suplimentar)	15	plex cardiac	
3	AMENOREE	albastră	20	zona sacrală şi partea inferioară a bazinului	
			25 min de 2 ori pe săptămână	plex sacral	
4	ANEMIE	roşie	20	corpul întreg gol	roşie
			10	zona dorsală	
		roşie (suplimentar)		plex solar	
5	ANOREXIE	albastră	15	ombilic	

6	APENDICITĂ *	albastră	15	zona apendicelui	
		verde			
		albastra (suplimentar)	20	plex solar	
7	ARSURI - datorate căldurii lente	albastră	15	corpul întreg gol	
		turcoaz			
8	ARSURI - datorate utilizării radiumului, raze X	culori cu vibraţii mai rapide decât cea a luminii vizibile		corpul întreg gol	
9	ARSURĂ sau DEGERĂTURĂ cauzate de frig	roşie	20	corpul întreg gol	
		verde (suplimentar)	15	creştet	
10	ARTRITĂ	roşie	15	ceafă	
		roşie (suplimentar)	20	plex solar	
11	ASTM ADULŢI	roşie	15	corpul întreg gol	portocalie
	după criză	galben	15		
		portocalie	15		
	în criză	indigo	15		
		violet	15		
		roşie			
12	ASTM BRONŞIC	roşie	15	zona abdomenului	
13	ASTM COPII	roşie	20	corpul întreg gol	
			10	pancreas	
14	BOALA LUI PARKINSON	albastră	40	corpul întreg gol	
	caz acut	violet	25	partea posterioară a craniului	
	caz cronic	galben citron	20	corpul întreg gol	
		violet	25	partea posterioară a craniului	
		indigo (suplimentar)	10	gât	

15	BOALA LUI POTT	roşie	10	frunte	
			30	zona spatelui	
		albastra	20	corpul întreg gol	
		verde (suplimentar)	15	zona creştetului	
16	BRONHO PNEUMONIE	indigo	20	corpul întreg gol	indigo
		albastră (suplimentar)	15	partea de sus a pieptului şi a sternului	
17	CALCULI BILIARI	portocalie	25	abdomen	portocalie
		portocalie (suplimentar)	10	organe genitale	
18	CALCULI RENALI	portocalie	20	corpul întreg gol	portocalie
		portocalie (suplimentar)	20	plex cardiac	
19	CALVIŢIE	albastra	25	zona fără păr	
		violet	15	plex cardiac	
20	CATARACTA	indigo	15	asupra ochilor închişi	
		indigo (suplimentar)	10	baza gâtului	
21	COMOŢIE	violet	15	cap	
		verde	10	creştet	
22	CONSTIPAŢIE	galbena	15	corpul întreg gol	galbenă
23	CONTUZII	roşu aprins	20	zona afectata	
		verde	10	creştet	
24	CONVULSII	albastru	15	zona occipitală	
		verde	10	creştet	
25	DEBILITATE	portocalie	15	frunte	
		violet		plex cardiac	
26	DIABET	galbena	15	corpul întreg gol	
		galben citron			
		galben citron (suplimentar)	20	plex solar	
	în criză	galbena	15	zona gâtului	

27	DIAREE	albastra	30	zona abdomenului	albastră
		verde (suplimentar)	15	creştet	
28	DIFTERIE	albastră	30 din 4 în 4 ore	zona plexului solar, a gâtului, zona inferioară a cefei	
		verde	15	creştet	
29	DIGESTIE DIFICILĂ	galbenă	15	abdomen	galbenă
		roşie (suplimentar)	15	plex solar	
30	AFECŢIUNI ALE DINŢILOR (şi dureri)	albastră	15	asupra gurii deschise	albastră
		albastra (suplimentar)	10	frunte	
31	DURERI DE SPATE	verde	15	spate, la baza coloanei vertebrale	
		albastră (suplimentar)			
32	EXEMĂ USCATĂ	albastră	25	zona afectată	roşie
	UMEDĂ	roşu aprins	15		
		violet (suplimentar)			
33	ENUREZIS	albastra	20	frunte	
			10x2		
		violet (suplimentar)	15	zona vezicii şi a plexului cardiac	
34	EPILEPSIE	albastră	30	zona capului, col. vertebrală, plex solar	
			10	abdomen	
		verde (suplimentar)		creştet	
35	ERIZIPEL	roşie	15	corpul întreg gol	
		albastra			
		verde (suplimentar)	10	creştet	
36	FEBRĂ	albastră	20	frunte	
			15	spate	
		verde (suplimentar)	10	creştet	
37	FISTULE	albastra	15	zona afectata	

38	FRIGIDITATE	albastra	20	zona coccisului	portocalie
		indigo	15	zona sexuala şi anală (rase)	
39	FURUNCUL	galben citron	15	zona de sub ombilic	
		portocalie	30	zona afectata	
	SUPURAŢII	galbena	15		
	Pentru DRENARE	verde	10		
		turcoaz	5		
		verde (suplimentar)	10	creştet	
40	GAZE INTESTINALE	purpuriu	20	abdomen	roşu închis
		roşie (suplimentar)	10	plex solar	
41	GONOREE	albastra	45 la 2-6 saptamani	zona lombară şi organele sexuale (rase)	
		verde	45 la 3 zile		
		violet (suplimentar)	15	zona genitala	
42	GREAŢA	albastra	25	abdomen	
		albastra (suplimentar)	10	plex cardiac	
43	GUŞA	albastra	25	glanda tiroida	
		albastru (suplimentar)	10	frunte	
44	GUTURAI USCAT	indigo	20	piept	indigo (2 pahare)
	UMED	portocalie	20	piept	portocalie (2 pahare)
		albastru (suplimentar)	15	frunte	
	DE FÂN	galbena	15	abdomen	
		albastra	30	zona feţei şi a pieptului	
		verde (suplimentar)	10	creştet	

45	HEMOROIZI	roşie	15	a 5-a vertebră cervicală	
		albastră	10	zona lombară	
			10	zona sacrumului	
		galbenă (suplimentar)	10	zona anusului	
46	HEPATITA	albastră	25	corpul întreg gol	
47	HERNIE caz acut	albastră	20		
	caz cronic	galben lămâie	25 - 2 săpt.	zona afectată	
		turcoaz	15		
48	HIDROPIZIE	albastră	20	zona afectată	
		albastră (suplimentar)	10	creştet	
49	HOLERĂ	violet	30 de 2 pe zi	abdomen	
		verde (suplimentar)	15	creştet	
50	INIMĂ stimulare	roşie	20	corpul întreg gol	
	calmare	albastră	15		
	palpitaţii		15	plex cardiac	
		galbenă	15	abdomen	
	hipertensiune	albastră		corpul întreg gol	
	hipotensiune	roşie	20		
51	LUMBAGO	galbenă	15	abdomen	
		albastră	15	spate inferior	
		violet (suplimentar)		corpul întreg gol	
52	MASTITĂ	albastră	10	ovare	
			10	sâni	
				a 5-a şi a 6-a vertebră dorsală	
			5	frunte	
			câte 5	fiecare tâmplă	
		violet (suplimentar)	15	zona genitală şi a anusului (raze)	

53	MĂTREAŢĂ	indigo	15	pielea capului complet rasă	
		indigo (suplimentar)	10	gât	
54	MELANCOLIE	roşie	2 ore	corpul întreg gol	
		roşie (suplimentar)	15	ombilic	
55	MENINGITA CEREBRO-SPINALA	violet	30	ceafă şi coloana vertebrală	
		verde (suplimentar)	15	creştet	
56	MENOPAUZA	albastră	25	ovare	
		galbenă	15	rinichi	
		verde		frunte	
			10	creştet	
57	MÂNCĂRIMI	albastră	15	zona afectată	
		albastră (suplimentar)		gât	
58	NAS SÂNGERĂRI SPONTANE	indigo	15	nas	
		verde (suplimentar)	10	creştet	
	ALTE TULBURĂRI	indigo	15	nas	
		verde (suplimentar)	10	nas	
59	OCHII INFLAMAŢII	albastră	20	ochi deschişi	
	MIOPIE		10		
	STRABISM	galbenă	10		
		albastră	10		
		indigo (suplimentar)			
60	ORBIRE	verde	30 de două ori pe zi	ochi deschişi	
		violet	30	a 5-a vertebră dorsală	
		indigo (suplimentar)	15	plex laringean	

61	PARALIZIE	galbenă	15	ceafă	
		indigo	15	col. vertebrală	
			5	sacru	
				coccis	
		galbenă	15	fiecare nerv sciatic	
		indigo	15	fiecare nerv sciatic	
		roşie (suplimentar)		ombilic	
62	PARALIZIE FACIALĂ	galbenă	20	faţă	
		albastră	15		
		roşie (suplimentar)		ombilic	
63	PLĂMÂNI	raze ultraviolete	10	piept	
				spate	
		indigo (suplimentar)	15	gât	
64	PNEUMONIE	violet	40	piept	
		violet (suplimentar)	10	gât	
65	POLIOMELITĂ	indigo	50 de trei ori pe zi	întreaga coloană vertebrală	
		verde (suplimentar)	25	creştet	
66	PROSTATĂ	indigo	25	prostată	
		violet (suplimentar)	15	între anus şi sex	
67	RAHITISM	raze ultraviolete	25	piept	
		albastră (suplimentar)	15	frunte	
68	RĂCEALĂ fără febră	roşie	20	corpul întreg gol	
	cu hipertensiune	portocalie	15		
	cu febră şi/sau cu inflamaţie	verde	15	cap	
		albastră	15	piept	
		roşie		plex solar	

69	REUMATISM ACUT	albastră	30	zona afectată	verde (2 pahare pe zi)
		verde	25		
70	REUMATISM CRONIC	galben lămâie	20	zona afectată	
		portocalie	30		
		violet (suplimetar)	15	piept	
71	RINICHI caz acut	albastră	15	rinichi	
		portocalie			
	caz cronic	galbenă	20		
		violet (suplimentar)	15	piept	
72	RUBEOLĂ	roşie	15	corpul întreg gol	
		galbenă			
		albastră	25	zona torsului	
		verde (suplimentar)	15	creştet	
73	SIFILIS	verde	25/4 luni	piept	verde
		albastră	20		
		galben citron	25/2 luni după cele patru luni	corpul întreg gol	
74	SÂNGE (AFECŢIUNI)	roşie	25	corpul întreg gol	
		roşie (suplimentar)	15	plex solar	
75	SINUZITĂ	albastră	10	a 3-a vertebră dorsală	
		verde	15	cap	
		albastră	10	sinusuri	
76	STARE DE ŞOC	albastră	15	a 6-a vertebră cervicală	
		indigo	20	piept	
		albastră	10	frunte	
77	SPLINĂ	galbenă	2 ore	splină	indigo
		portocalie (suplimentar)	15	ombilic	

78	STERILITATE	indigo	2 ore	organe genitale (rase)	
		albastră (suplimetar)	20	ombilic	
79	SURDITATE	indigo	20	cap	
			15	occipit	
			10	a 5-a vertebră dorsală	
	de origine emţională	indigo (suplimentar)	15	gât	
80	SUSPENDAREA CICLULUI MENTRUAL (pentru reducerea menstruaţiei)	portocalie	30	corpul întreg gol	
		albastră (suplimentar)	20	zona genitală (rasă)	
81	TETANOS	violet	40 de patru ori/zi	corpul întreg gol	
		verde (suplimentar)	15	creştet	
82	TORTICOLIS	albastră	20	a 6-a vertebră dorsala	
		verde	15		
83	TUBERCULOZĂ	portocalie	30	piept şi spate	
	+ CONSTIPAŢIE	violet	20	abdomen	
		galbenă	5	frunte	
			5	tâmple	
	+ FEBRĂ	turcoaz	20	corpul întreg gol	
	+ DACĂ FEBRA CREŞTE	albastră			
		verde (suplimentar)	15	creştet	
84	TULBURĂRI EMOŢIONALE	albastră	20	frunte	
			10	tâmple	
85	TULBURĂRI ALE GLANDELOR ENDOCRINE	roşie	20	baza coloanei vertebrale	
86	TULBURĂRI MENTALE	violet	20	corpul întreg gol	

87	TULBURĂRI ALE MIROSULUI	indigo	25	corpul întreg gol	
		verde (suplimentar)	10	creştet	
88	TULBURĂRI NERVOASE	verde	20	corpul întreg gol	
			10	plex cardiac	
89	ULCER DUODENAL	albastră	40	abdomen	albastră
			15	trunchi	
			6	tâmple	
		verde (suplimetar)	10	creştet	
90	ULCER GASTRIC	galbenă	20	abdomen	
				spate	
		albastră	15	frunte	
			5	tâmple	
		verde (suplimentar)	10	creştet	
91	VARIOLĂ	raze ultraviolete	30	tors (de fiecare parte)	
		verde (suplimentar)	10	creştet	
92	VEZICA BILIARĂ (AFECŢIUNI)	portocalie	20	vezică biliară	
		portocalie (suplimentar)	10	plex prostatic	
93	VEZICA URINARĂ (AFECŢIUNI)	albastră	15	partea de jos a spatelui	albastră în caz de incontinenţă
		galbenă			
		verde	10	corpul întreg gol	
		purpuriu			
		violet (suplimentar)	15	plex cardiac	
94	VOMĂ	violet	10	corpul întreg gol	
		albastră (suplimentar)		zona frunţii	

Schema de lucru a culorii în organism la proiectarea ei în ochi este următoarea: informaţia fotonică din splină ajunge la hipotalamus şi de aici la centrii energetici, la nadis-uri, iar de aici la sistemul nervos central, şi în final ajunge la glandele endocrine şi în sânge.

Este foarte important ca lumina să fie rece.

Lumina se proiectează în ochi, pe zona bolnavă, pe întreg corpul sau

pe unele dintre meridianele de acupunctură.

Cromoterapia poate fi utilizată cu eficienţă şi cu **minimum de aparatură**, conştientizând informaţiile cu privire la această terapie şi având la îndemână un **index terapeutic** pentru cromoterapie.

Aparatura necesară constă într-o lampă reflector şi/sau proiector cu diapozitive în funcţie de zona din corp care necesită terapie; filtre colorate; incintă întunecoasă.

Un posibil model al etapelor de lucru ar putea fi:

- pacientul se întinde pe canapea;
- se relaxează timp de 10 minute;
- se ia şi se notează pulsul care ori creşte ↑, ori scade ↓;
- se proiectează în ochi culorile de bază (cele şapte culori) timp de treizeci de secunde fiecare, proiecţia executându-se în următoarea ordine: violet, indigo, albastru, verde, galben, oranj, fără culoare roşie.
- după fiecare proiecţie se ia pulsul şi se notează culoarea care perturbă;.
- timpul de pauză între proiecţia unei culori şi următoarea este de şaizeci de secunde.
- după tabel se stabileşte organul afectat.
- se tratează proiectând culoarea complementară culorii care a perturbat pulsul.

CULOARE CARE DERANJEAZĂ PULSUL	TULBURAREA ORGANUL AFECTAT	CULOARE PENTRU TRATAMENT
VERDE	OASE	ROŞU
↗ VIOLET	CREIER	INDIGO
↘ VIOLET	GLANDE ENDOCRINE	PORTOCALIU
↗ GALBEN	PLĂMÂNI	VIOLET
↘ GALBEN	NERVI	VIOLET
ALBASTRU	CIRC. SÂNGE+LIMFĂ	ROŞU
PORTOCALIU	INIMA	ALBASTRU
↗ INDIGO	PIELE	ROŞU
↘ INDIGO	RINICHI	ROŞU

După tratament este necesar ca pacientul să stea în întuneric timp de cel puţin treizeci de minute, iar locul expus acoperit cu un pled de culoare închisă.

Senzitivii diagnostichează **culoarea necesară** terapiei sesizând **perturbările de culoare ale aurei** celui investigat. Partea afectată din corp sau organul afectat este reprezentat printr-o **pată închisă** sau **decolorată** în aură plasată undeva în jur şi/sau în dreptul organului sau zonei afectate.

Prin cromoterapie se corectează uşor şi dezechilibrele fizice ale corpului care se diagnostichează doar prin clarviziune.

O aură ştearsă şi dezechilibrată se revitalizează imediat ce a fost inoculată culoara corespunzătoare vibraţiei deficitare.

Apa solarizată

Apa reprezintă o componentă principală a organismului uman; ea reprezintă 65 % din masa corpului unui adult şi 90 % din masa corpului noului născut.

Ea reprezintă mediul în care se petrec procesele biochimice şi biofizice din organism şi este indispensabilă reacţiilor metabolice.

Apa solarizată prezintă proprietăţi speciale fiind folosită ca remediu adjuvant cu efecte curative importante.

Apa de izvor solarizată poate acţiona asupra întregului sistem digestiv.

Prin expunerea la soare timp de minim patru ore într-un recipient din sticlă colorată, apa preia vibraţia culorii respective. Expunerea la soare ce face şi atunci când vremea este noroasă; în această situaţie timpul expunerii se măreşte la minim şapte ore pe zi.

Apa solarizată se consumă înainte de masă, cu înghiţituri mici.

Culoarea ei se stabileşte conform indexului terapeutic.

Apa folosită poate fi de izvor sau distilată şi se adaugă pentru fiecare litru de apă două linguri de apă de mare.

Se poate păstra circa trei zile dar la întuneric.

TABEL CU VISCERELE AFECTATE ŞI CULOAREA APELOR SOLARIZATE PENTRU TRATAMENT

ORGANE AFECTATE	ÎMPOTRIVA UMIDITĂŢII PRIMĂVARA	ÎMPOTRIVA CĂLDURII VARA	ÎMPOTRIVA USCĂCIUNII TOAMNA	ÎMPOTRIVA FRIGULUI IARNA
STOMAC	ALBASTRU	ROŞU	VERDE	ORANGE
INTESTIN SUBŢIRE	ORANGE	VERDE	ROŞU	ALBASTRU
INTESTIN GROS	VERDE	ORANGE	ALBASTRU	ROŞU
VEZICA URINARĂ	ROŞU	ALBASTRU	ORANGE	VERDE

CARACTERISTICI PRINCIPALE ALE CULORILOR

ROŞU
antianemic, favorizează hemoglobina, este stimulent al ficatului şi stimulent senzorial.

ROŞU APRINS
afrodisiac, emenagog (provoacă menstruaţia), este stimulent al rinichiului, stimulent arterial.

ROZ armonizează emoţiile, este diuretic, stimulent cardiac.

PORTOCALIU
este antirahitic, antispasmotic, stimulent respirator, carminativ (elimină gaze), emetic (provoacă voma), galactogog (aduce lapte).

GALBEN vermifug, colagog (declanşează bila), digestiv, stimulent motor.

GALBEN LĂMÂIE
este agent de remineralizare, antiacid, expectorant, stimulent cerebral.

VERDE
favorizează musculatura, este antiseptic, bacterial şi dezintoxicant, stimulent pituitar.

VERDE DESCHIS
detensionant cerebral, rezolvă stări acute în dureri, stimulent al pielii, tonic.

ALBASTRU
este antalgic (calmează dureri), antiprurit (împotriva mâncărimilor), calmează iritaţiile pielii, diaforetic (produce transpiraţii), febrifug (previne febra), stimulează vitalitatea.

INDIGO
anestezic, antalgic, astringent, detensionant al tiroidei şi detensionant respirator, hemeostatic, sedativ, stimulent al paratiroidei.

VIOLET
este un calmant general, detensionant cardiac şi limfatic, stimulează splina, sporeşte numărul leucocitelor.

PURPURIU
antalgic, antipiretic (combate ferba), detensionant renal, hipnotic (somnifer), stimulent al venelor, vasodilatator.

O altă metodă folosită în cromoterapie este respirarea culorii. Această metodă constă în respiraţie în stare relaxată a culorii deficitare; diagnosticarea şi stabilirea acesteia făcându-se după metodele stabilite anterior.

Se vizualizează în minte culoarea respectivă sau se ţine în mână un eşantion al culorii pentru "memorarea" acesteia. Inspiraţi, menţineţi aerul cinci până la şapte pulsaţii. Numărul de pulsaţii este orientativ, el se măreşte pe măsură ce creşte vitalitatea.

Recomandăm să se practice cromoterapia prin respiraţie dimineaţa şi seara, înainte sau după masă.

Cromoterapia poate fi practicată şi fără nici un fel de aparatură doar prin direcţionarea conştientă a culorii necesare prin cele două mâini.

Pentru aceasta fiecare terapeut îşi face un cod propriu de percepţie al culorii prin intermediul degetelor de la mâini. Va avea în considerare aspectul yin, al părţii stângi (respectiv mâna stângă) şi aspectul yang al părţii drepte (respectiv mâna dreaptă) şi, de asemenea, poziţionarea în mâini a centrilor energetici corespunzători centrilor energetici majori ai corpului.

Se are în vedere şi o dietă în funcţie de spectrul culorilor şi influenţa lor

asupra pacientului.

Terapia prin culoare poate conţine toate metodele prezentate mai sus în scopul obţinerii efectului dorit.

REFLEXOTERAPIA

Reflexoterapia este o formă de terapie folosită de milenii. Ea are la bază corespondenţa biunivocă şi interdependenţa funcţională dintre diferite organe ale corpului uman şi anumite zone ale acestuia.

În practică, se poate verifica că o afecţiune localizată la nivelul unui anumit organ produce o senzaţie de durere sau disconfort la nivelul zonei corespondente.

Aceste zone sunt numite reflexogene deoarece atunci când se acţionează asupra lor, se stimulează organul cu care se află în legătură.

Zonele reflexogene din corpul uman se află: pe limbă, pe mucoasa internazală, pe intestinul gros, iris, urechi, palme, tălpi.

Dintre aceste zone reflexogene unele sunt corespondente, în funcţie de organele perechi din corp: zonele refelexogene ale celor două mâini, ale celor două picioare, ale celor două urechi, ale nărilor, pe cele două zone ale spatelui, zona şoldurilor.

Efectele terapiei asupra zonelor reflexogene:

- intensificarea circulaţiei sângelui atât în zona reflexogenă cât şi la nivelul organului respectiv;
- intensificarea aportului de substanţe hrănitoare, de oxigen, anticorpi, hormoni, intensificându-se totodată eliminarea toxinelor;
- blocajele energetice sunt înlăturate;
- deficitul energetic se completează şi, după caz, surpulsul energetic se uniformizează realizându-se echilibrarea energetică la nivelul zonelor de acţiune;
- durerile se atenuează, continuând tratamentul, în timp,ele dispar;
- acţionându-se periodic asupra zonei reflexogene, de cele mai multe ori se obţine o stare de sănătate optimă, afecţiunile fiind eliminate definitiv.

Zonele reflexogene supuse terapiei reflexogene, în timp devin foarte sensibile şi reflectă oportun orice perturbare intervenită.

Zona reflexogenă a limbii pune în evidenţă afecţiunile apărute prin

modificarea aspectului acesteia; la nivelul ochilor, afecţiunile apărute sunt evidenţiate prin modificarea formei şi/sau coloritul irisului.

Controlul periodic al zonelor reflexogene poate oferi în orice moment o diagnosticare uşoară şi rapidă.

Procedurile utilizate în reflexoterapie constau în masarea zonelor reflexogene şi ele au fost reunite sub denumirea de reflexomasaj.

Fiecare dintre noi, dispunând de cunoştinţele acumulate până acum, are capacitatea de a învăţa şi practica cu deosebit succes reflexomasajul atât pentru sine cât şi pentru pacienţi.

În practica acestei terapii, pentru început se recomandă reflexomasajul tălpilor picioarelor. Recomandăm aceasta şi drept o compensare necesară şi totodată eficientă la faptul că civilizaţia modernă a înlăturat posibilitatea naturală de a efectua reflexomasajul. Şoselele asfaltate, reducerea activităţii de mers pe jos, încălţămintea moale şi de multe ori incomodă a lipsit picioarele de masajul atât de necesar.

Ca începători în practica reflexoterapiei folosiţi o hartă a zonelor reflexogene urmând ca din practică să vă însuşiţi amplasarea zonelor reflexogene.

Pentru uşurarea însuşirii hărţilor reflexogene ale picioarelor observăm că, dacă suprapunem poziţia unui corp fără membre peste conturul celor două tălpi, aşezate una lângă alta, astfel încât vârful degetelor să corespundă cu creştetul capului şi partea inferioară a corpului cu extremitatea călcâielor, atunci pe zonele reflexogene ale picioarelor se vor suprapune organele din corp care le corespund.

Activarea zonelor reflexogene plasate pe tălpile picioarelor

Reflexomasajul zonelor plasate pe tălpile picioarelor se poate face cu vârful degetelor, cu faţa ori dosul falangelor sau cu diverse obiecte din lemn, plastic, metal sau pietre semipreţioase.

Se recomandă masajul efectuat cu mâna. Masarea părţilor reflexogene se face prin apăsări de durată sau cu intermitenţe, cu presiune mai mică sau mai mare, se va executa un masaj circular sau liniar.

Um model sintetic de desfăşurare a terapiei zonelor reflexogene îl prezentăm în continuare:

• poziţie comodă şi relaxantă pentru pacient, cât şi adoptarea pentru terapeut a unei poziţii relaxante şi comode pentru lucru;

• pregătirea pentru masaj a zonelor respective;cele care transpiră se vor pudra cu talc iar cele uscate se vor trata cu uleiuri conţinând esenţe potrivite organului în corepondeţă;

• terapia se începe cu o mângâiere uşoară;

• zona în care începe masajul este cea corespunzătoare rinichilor pentru a se stimula eliminarea toxinelor;

• în timpul tratamentului pacientul este conştient, activ şi va fi cointeresat în desfăşurarea tratamentului pentru a fi în măsură să-şi facă ulterior singur reflexomasajul.

• nu se va executa reflexomasaj în zonele care conţin exeme, puroi colectat, tumori;

•pentru organele gipsate se va lucra pe zona reflexogenă corespondentă;

Trecător pot apare efecte secundare cum ar fi: diaree, urinări dese cu schimbarea culorii urinei, mărirea în dimensiune a varicelor, răni deschise pot deveni purulente, pot apărea boli din copilărie, crize emoţionale de râs sau plâns, poate creşte temperatura. Toate acestea au un efect trecător şi sunt ca urmare a eliminării toxinelor din corp.

Acţionând asupra zonelor reflexogene are loc o modificare a vibraţiilor în zona respectivă, modificare care este transmisă organului aflat în corespondenţă.

Durata masajului unei zone este de ordinul minutelor: de la câteva, optim ar fi cinci minute, până la zece-treizeci de minute în cazuri grave.

Zona ficatului, pentru început, va fi masată o durată mai mică de timp, circa două minute, urmând ca intervalul să-şi mărească durata progresiv.

Frecvenţa şedinţelor se stabileşte în funcţie de diagnostic şi de starea pacientului, fiind de obicei cuprinsă între patru şedinţe pe zi şi patru şedinţe pe lună.

Factorii care intervin la vindecare sunt în legătură cu: natura bolii tratate, vechimea ei, starea generală a bolnavului, reactivitatea organelor sale la activarea zonelor reflexogene.

Durata tratamentului poate fi de la doar câteva şedinţe la luni de zile.

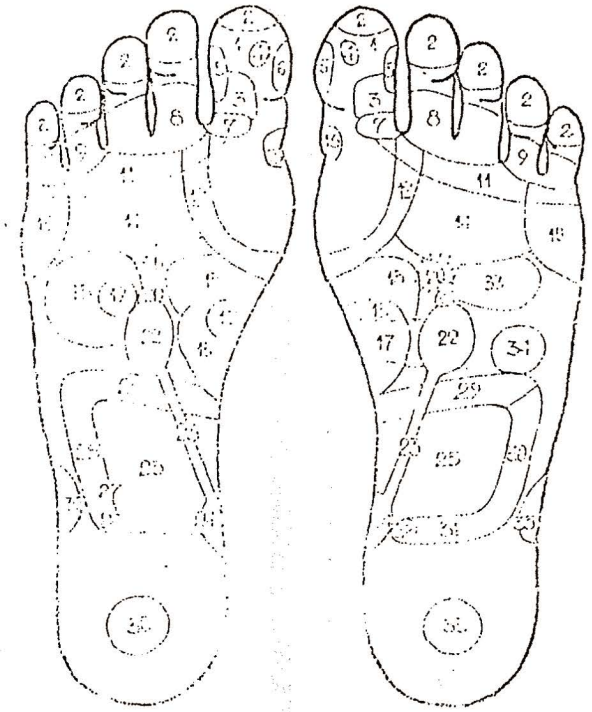
AFECŢIUNE	ZONA DE MASAJ REFLEXOGEN
Acnee	suprarenale, rinichi, uretere, vezica urinară, paratiroidelor;
Acoolism	hipofiză, suprarenale, ficat, pancreas, tiroidă, gonade;
Alergie	suprarenale, rinichi, uretere, vezică, paratiroidă;
Ameţeli	cap, ficat, vezica, ureche, splină, pancreas;
Amigdalita	amigdale, glande limfatice;
Anemie	splină, organe de metabolism;
Anghină pectorală	suprarenale, rinichi, uretere, vezică, stomac, inimă;
Anorexie	stomac, intestin, tiroidă;
Arterioscleroză	rinichi, uretere, vezică, suprarenale;
Artrita	rinichi, uretera, suprarenale, articulaţii;
Astm bronţic	rinichi, uretere, vezică, suprarenale, plămâni, bronhii, limfatice, paratiroide;
Balonarea părţii inferioare a abdomenului	intestine, cocis;
Balonarea părţii superioare a abdomenului	stomac, duoden;
Basedow	tiroida, hipofiza;
Bronşita	plamâni, bronhii, limfatice, paratiroide, suprarenale;
Cataracta	ochi, rinichi, uretere, suprarenale, cap;
Celulită	limfatice, ovare (testicule), rinichi, uretere, vezica, plex solar;
Cistită	rinichi, uretere, vezica (mai mult), limfatice;
Colicistită	duoden, colecist, ficat, limfatice;
Colita	intestinul gros, limfatice;
Constipaţie	zonele întregului traiect gastro-intestinal;
Diabet	stomac, duoden, pancreas;

Diaree	stomac, intestine, limfatice, plex solar.
Eczemă	rinichi, uretere, vezică, suprarenale, inimă, limfatice;
Endeme	rinichi, uretere, vezică, suprarenale, limfatice;
Epilepsie	schema generală arătată la început;
Faringită	maxilarul superior şi maxilarul inferior;
Glaucom	rinichi, vezică, suprarenale, ochi, cap;
Gripă	limfatice, amigdale, splină, nas, sinusuri;
Gută	rinichi, uretere, vezică, suprarenale, zona afectată;
Hemoroizi	rect, rinichi, uretere, vezică, suprarenale;
Hepatită	duoden, ficat, colecist, limfatice;
Hipertensiune	rinichi, uretere, vezică, ficat, hipofiză, plex solar;
Hipotensiune	pancreas, hipofiză, tiroidă, plex solar, cap;
Insomnie	cap;
Leucemie	schema generală sau limfatice, amigdale, splină, organe de metabolism;
Migrenă	tâmplele, organ de echilibru, paratiroide, stomac;
Nevroze	rinichi, uretere, vezică, organe de metabolism, cap;
Obezitate	limfatice, rinichi, uretere, vezică, plex solar;
Otită	urechi, limfatice, paratiroide;
Pancreatită	stomac, pancreas, limfatice;
Parkinson	rinichi, uretere, vezică, suprarenale, cap, ceafă, organe de metabolism;
Prostată	rinichi, uretere, vezică, prostată;
Psoriazis	rinichi, uretere, vezică, suprarenale, paratiroidă, organe de metabolism, limfatice;
Reumatism	rinichi, uretere, vezică, suprarenale, paratiroidă, organe de metabolism, zona afectată;
Rinită alergică	cap, gât, bronhii, limfatice, hipofiză, paratiroide;
Scleroză în plăci	schema generală sau rinichi, uretere, vezică, organe de metabolism, paratiroide, capul, coloana vertebrală;
Sinuzită	sinusurile, limfatice, paratiroide;

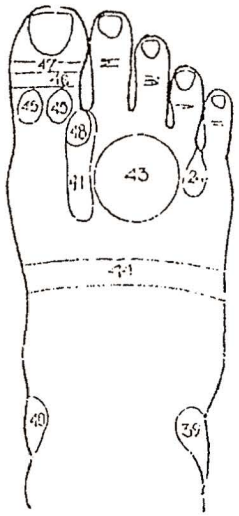
Tulburări renale	rinichi, uretere, vezica, suprarenale, limfatice;
Ulcer duodenal	tractul gastro-intestinal;
Ulcer gastric	stomac;
Ulcer varicos	rinichi, uretere, vezica, stomac, intestine, ficat, colecist, limfatice;
Varice	rinichi, uretere, vezica, suprarenale, coloana vertebrală;
Zona zoster	rinichi, uretere, vezica, suprarenale, paratiroide;

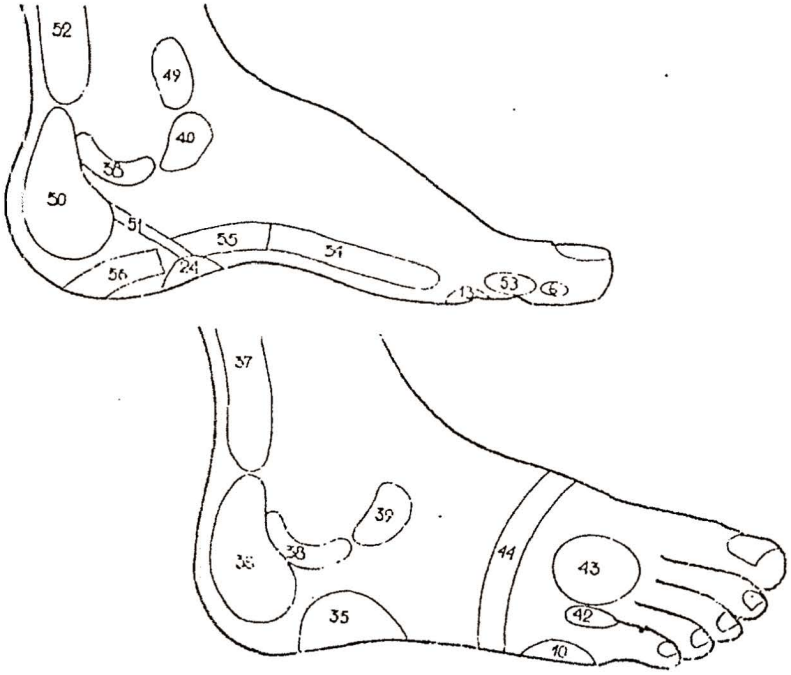
INDEX DE ZONE REFLEXOGENE

1 - Creierul mare;
2 - Sinusuri;
3 - Creierul mic;
4 - Hipofiza;
5 - Nervul trigemen - tâmpla;
6 - Nas;
7 - Ceafă;
8 - Ochi;
9 - Urechi;
10 - Umeri;
11 - Muşchi trapez;
12 - Tiroida;
13 - Paratiroide;
14 - Plămâni şi bronhii;
15 - Stomac;
16 - Duoden;
17 - Pancreas;
18 - Ficat;
19 - Vezica biliara;
20 - Plex solar;
21 - Suprarenale;
22 - Rinichi;
23 - Uretere;
24 - Vezica urinara;
25 - Intestinul subţire;
26 - Apendicele;
27 - Valvula ileo-cecala;
28 - Intestin subţire;
29 - Colon transversal;
30 - Colon descendent;
31 - Rect;
32 - Anus;
33 - Inima;
34 - Splină;
35 - Genunchi;
36 - Glande sexuale;



37 - Zona de masaj pentru
relaxarea organelor abdominale. -
sexuale, prostatei, rectului,
nervului sciatic;
38 - Articulaţia coxo-femurală;
39 - Glandele limfatice deasupra
diafragmului;
40 - Glande limfatice abdominale;
41 - Ductul limfatic toracic;
42 - Organele de echilibru din ureche;
43 - Sânii - piept;
44 - Diafragmă;
45 - Amigdale,
46 - Maxilarul inferior;
47 - Maxilarul superior;
48 - Laringo-trahee;
49 - Regiunea pelviană;
50 - Uter-prostată;
51 - Organe sexuale, vagin, uretră, penis;
52 - Rect (hemoroizi);
53 - Coloana vertebrală cervicală;
54 - Coloana vertebrală dorsală;
55 - Coloana vertebrala lombară;
56 - Sacrum, coccis.





Zonele reflexogene ale mâinii

Traseele terminale ale reţelei energetice a întregului corp se află pe palmele noastre.

Punctele terminale ale meridianelor energetice sunt în corespondenţă cu organe interne sau glande ale corpului.

Energia blocată în situaţiile de stress sau oboseală poate fi uşor deblocată masând în mod regulat mâinile, ajutând astfel energia să circule în întreg corpul.

Zilnic se recomandă un masaj al tuturor zonelor reflexogene ale palmei. După acest reflexomasaj, durerile dispar şi ne vom simţi relaxaţi, energizaţi. Pentru o bună circulaţie energetică un rol deosebit îl are încheietura mâinii ca şi de altfel toate articulaţiile corpului.

Menţinerea lor în stare optimă se face practicând zilnic exerciţii simple pentru toate articulaţiile corpului, având ca efect un grad ridicat de mobilitate.

1. hipofiza
2. limfa
3. capul
4. stomac
5. plămâni
6. plexul solar
7. inima (mâna stângă)
7. ficatul (mâna dreaptă)
8. umăr
9. rinichi
10. intestin gros
11. ceafa
12. şira spinării
13. intestin subţire
14. vezică
15. şold
16. vertebrele lombare
17: ovarele

Zone reflexogene ale palmei

TABEL CU ZONELE REFLEXOGENE ALE PALMEI, ORGANELE CORESPONDENTE ŞI EFECTE OBŢINUTE PRIN MASAJ

Zonă palmă	Organul corespondent	Afecţiuni, efecte obţinute prin masaj
1	Hipofiză	La menopauză hipofiza dirijează toţi hormonii din corp; prin masaj ovar, tiroida şi suprarenalele încep să funcţioneze armonios
2	Limfa	Ochi şi faţă umflate în caz de răceală
3	Capul	Pentru stress, limpezire cap; au efecte asupra durerilor de cap, nervozităţii, insomnie, frică
4	Stomac	Dureri de stomac, arsuri, balonări, senzaţia de prea plin. Linişteşte spasmele stomacale datorită stressului şi nervozităţii
5	Plămânii	stare de anxietate, răceală; Prin masaj se obţine o stare bună de sănătate
6	Plexul solar	Dureri pe fond nervos la stomac; somn agitat. Efecte după masaj: dispariţia durerii, somn liniştit
7	Inima (mâna stângă) Ficatul (palma dreaptă)	somn agitat, probleme de circulaţie, presiune în piept. boli de ficat, bulimie, rinite alergice (alergia la fân)
8	Umărul	Întinderi, contracţii ale umărului, sinuzite, guturai
9	Rinichii	cistite, nefrite, cârcei (la pulpa piciorului)
10	Intestinul gros	Constipaţie sau diaree, răceli, gripă
11	Ceafa	Dureri de cap, oscilaţii ale tensiunii arteriale; efecte obţinute asupra irigaţiei sanguine
12	Şira spinării	Dureri de spate acute, întinderi de ligamente
13	Intestinul subţire	Probleme de digestie şi nervozitate
14	Vezică	Vezică uşor iritabilă, răceală, sinuzită gripă
15	Şoldul	Reumatism coxo-femural; Efecte - menţinerea supleţii şi vitalităţii scheletului osos coxofemural previne apariţia hemoroizilor; calmează durerile datorită celor existenţi
16	Vertebrele lombare	Dureri lombare, constipaţie, lombago, sciatică, dureri de şale
17	Ovarele	dereglări menstruale

AROMOTERAPIA

Aromoterapia reprezintă terapia care are menirea de a vindeca prin utilizarea şi aplicarea corectă a esenţelor uleioase obţinute din plante.

În funcţie de volatilitatea esenţelor uleioase aromatice, acestea se împart în următoarele categorii.

1. **esenţe uleioase aromatice cu grad înalt de evaporare, de vârf,** deosebit de stimulente pentru corpurile subtile, minte şi corpul fizic.

2. **esenţe uleioase aromatice medii** care sunt moderat volatile, influenţează funcţiile organismului (digestia, ciclul menstrual, metabolismul general).

3. **esenţe uleioase aromatice joase (bazale),** care au un grad de evaporare mai lent, sunt cele mai relaxante şi sedative; se folosesc ca atare sau în amestec cu cele din prima grupă.

Moduri de utilizare a esenţelor uleioase aromatice

• **ADMINISTRARE PE CALE INTERNĂ**

- în suspensie în vin roşu în apă cu miere de albine;
- în suspensie în ceai.

Se administrează 2-3 doze zilnic a câte 1-3- picături de esenţă.

AFECŢIUNI PRINCIPALE: tuse şi răceală, flatulenţă, indigestie, constipaţie, diaree, cefalee şi dismenoree, cistită, depresie, varice, litiază renală sau a tractului urinar.

• **INHALAŢII**

- 10 picături pe batistă, şervet, etc, şi se inhalează propriu-zis;
- prin introducerea de esenţă eterică uleioasă în apă fierbinte şi se inspiră vaporii care se degajă.

AFECŢIUNI PRINCIPALE: tensiune, cefalee, răceli, sinusuri blocate, dureri cervicale, tuse.

• **BĂI**

- 15 picături de esență în cadă cu 3/4 umplută cu apă la o temperatură convenabilă. Se stă timp de cel puțin 15 minute.

AFECȚIUNI PRINCIPALE: insomnie - tensiune nervoasă, afecțiuni musculare, probleme circulatorii, probleme menstruale, tuse și răceală, cefalee, retenție de lichide.

• **COMPRESE**

- 10 picături la 100 ml apă în care se introduce compresa după care se stoarce ca să nu picure, se așează pe locul ales apoi se învelește cu o folie subțire de plastic peste care se aplică un prosop încălzit și apoi un pled.

AFECȚIUNI PRINCIPALE: probleme ale pielii, nevralgie, echimoze, plăgi deschise, dismenoree, luxații, dureri musculare.

• **ESENȚE ULEIOASE APLICATE CA ATARE:** în cazul urgențelor, arsuri, prurit alergic, arsuri prin opărire, înțepături de insecte.

• **MASAJ**

- pentru facilitarea mișcărilor, esențele eterice uleioase sunt combinate cu uleiuri vegetale cu putere de penetrare a tegumentelor până în circulația sanguină (excipient) ulei de avogadro, alune, germeni de grâu, de sâmburi de struguri, de măsline, de sâmburi de piersică, de migdale dulci, de soia, de floarea soarelui;

- se adaugă 15-30 picături la o cantitate de 50 ml ulei.

METODE DE ACTIVARE A CENTRILOR ENERGETICI

Centrul energetic	Subordonează în corp	Glande subordonate Hormoni	Sens de rotație masc/fem	Culoare cromoterapică	Fonoterapie: Vocală	Fonoterapie: Notă	Fonoterapie: Acord	Simț	Elemente subordonate	Mantra	Meloterapie	Aromoterapie	Cristaloterapie
MULHADHARA	Toate părțile tari, coloana, oasele, dinții, unghiile, picioarele. Anusul, rectul, intestinele, prostata, sângele, formarea celulelor.	Suprarenalele; Adrenalina, noradrenalina		Roșu-foc	u	do	do-maj	Miros	Pământ	LAM	Muzica ritmată	Cedru, cuișoare	Agat, jasp, granat, coral roșu, rubin
SVANDHISTHANA	Organele de reproducere, rinichii, vezica, toate lichidele: sânge, limfă, sucuri digestive, sperma	Sexuale; Estrogen, testosteron		Oranj	o închis	re	re-maj	Gust	Apă	VAM	Muzica fluentă	Ylang-Ylang	Carneol
MANIPURA	Spatele inferior, cavitatea abdominală, sistemul digestiv, stomacul, ficatul, splina, pancreasul, sistemul neuro vegetativ.	Pancreas; Insulina		Galben-auriu	o deschis	mi	mi-maj	Văz	Foc	RAM	Ritmuri înfocate, muzică orchestrală	Lavandă, rozmarin, bergamot	Ochi de tigru, chihlimbar, topaz auriu, citrin
ANAHATA	Spatele superior, inima, cavitatea toracică, plămânii inferiori, sistemul circulator, pielea, mâinile.	Timus; Hormon timic		Verde, roz	a	fa	fa-maj	Pipăit	Aer	YAM	Muzică clasică, muzică sacră	Trandafir	Smarald, cuarț trandafiriu, turmalin trandafiriu
VISHUDA	Plămânii, bronhiile, esofagul, aparatul de vorbire, gâtul, ceafa, maxilarele.	Tiroida, paratiroida; Tiroxina		Albastru-ceruleum	e	sol	sol-maj	Auz	Eter	HAM	Muzică cu tonuri înalte, dansuri sacre și meditative	Salvie, eucalipt	Acvamarin, turcoaz, calcedonia
AJNA	Creierul mic, urechile, sistemul nervos central, fruntea fața.	Hipofiza; Vasopresina, pituitrina		Indigo	i	la	si-maj	Toate		KSHAM	Muzică clasică, sunete cosmice	Mentă, iasomie	Lapis-lazuli, safir indigo, sodalită
SAHASRARA	Creierul mare, calota craniană.	Epifiza; Serotonina		Violet, aur, alb-strălucitor	m	si				AOUM	Liniște	Olibanum, lotus	Ametist, cuarț

TABEL CU ESENŢELE ETERICE ULEIOASE

Nr crt	Esenţe eterice uleioase	Calităţi calificativ	Efect general	Compatibilităţi	Indicaţii
1	ANASON (pimpinella)	MEDIU	Carminativ, diuretic	LAVANDA (2) MUŞCATA (1) TRANDAFIR, (3) SANTAL (4)	Vedere slăbită, colită, constipaţie, flatulenţă, intoxicaţie alimentară, sughiţ, greţuri, vărsături, litiază renală, mepopauză, celulită, retenţie de lichide
		GUST DULCE SAU AMAR	SPAŢIUL MEDITERANIAN INDIA, ARABIA, AMERICA		
2	BENZOINA (citrus bergamia)	JOS	Încălzeşte şi relaxează	TRANDAFIR (1) LEMN DE SANTAL(2)	Epuizare nervoasă, emoţională, tensiune nervoasă, stimulent circulator, cistită, artrită reumatoidală, gută, astm, bronşită, tuse, gripă, piele crăpată, uscată, dermatită, piele iritantă,plăgi.
				THAILANDA, SUMATRA	
3	BERGAMOTA (citrus bergamia)	ÎNALT	Tonifiant şi reconfortant, relaxant, antiseptic puternic, dezodorizant	CHIPAROS (1) IASOMIE(2) LAVANDĂ (3) NEROLI (4)	Anxietate, depresie nervoasă, profilaxia şi tratamentul cancerului, colici, flatulenţă, gastroenterită, indigestie, cistită, infecţii urinare, miros neplăcut al gurii, amigdalită, dureri ale gâtului, bronşită, acnee, seboree a scalpului, herpes, psoriazis, ulcere, plăgi ale pielii, accentuează fotosensibilitatea pielii.
			CULOARE GALBUIE CĂTRE VERDE-MARONIU	ITALIA DE SUD	
4	BUSUIOC (ocinum basilicum)	ÎNALT	Tonifiant, reconfortant	BERGAMOTA (1) ISOP. (3) MUŞCATA (2)	Anxietate, depresie, isterie, lipsa capacităţii de decizie, debilitate nervoasă, tonic, acţionează în indigestie, vărsături, infecţii intestinale, atalgie, răceală, sinuzite, migrene, spasme musculare, astm bronşic, catar, sughiţ, calmează înţepăturile de insecte, piele fără tonus, piele congestionată.
				ASIA, REUNION, CIPRU, FRANŢA, SEYCHELLES	
5.	CAMFOR (cinnamomum camphora)	JOS	Răceşte şi stimulează, diuretic, ingredient la infiltraţie	FRANKINCENSE (1)	Depresie, debilitate generală, insomnie, şoc nervos, constipaţie, flatulenţă, gastroenterită, acnee, echimoze, arsuri, ten gras, inflamaţii reumatoidale, ulcere, plăgi.
				CHINA, JAPONIA, SRI LANKA, CALIFORNIA	

6	CHIPAROS (cupressus sempervivens)	MEDIU CĂTRE JOS	Relaxant şi reconfortant, tonifiant	IENUPĂR. (1) PIN (3) SANTAL (2)	Calmant nervos, în profilaxia şi tratamentul cancerului, circulaţie sanguină deficitară, diuree, hemoroizi, laringită, epixtaxis, hemoragii intestinale, menopauză, afecţiuni ovariene, dureri la ciclu, crampe musculare, astm, tuse spasmodică, ten gras, capilare sparte, transiraţie, vene varicoase.
			culoare uşor gălbui	KENIA, SPANIA, FRANŢA, GERMANIA	
7	CIMBRU (thymus vulgaris)	ÎNALT SPRE MEDIU	Antiseptic, Tonifiant nervos, Stimulează producţia de globule albe, diuretic	BERGAMOTA (1) IZMUŞOARA (3) LĂMAIE (2)) ROZMARIN (4)	Insomnie, anxietate, debilitate nersoasă, deopresie nervoasă, stimulent circulator, hipotensiune arterială,. lipsa tonusului digestiv, flatulenţă, răceală, gripă, cefalee, sinuzită, dureri ale gâtului, amigdalită, neregularităţi menstruale, anemoree, lucoree, reumatism, artrită, catar, tuse convulsivă, bronşită, emfizem pulmonar, astm, căderea părului,opărire.
8	EUCALIPT	ÎNALT	Febrifug Clarifică psihicul, diuretic, antiseptic	BENZOINĂ (1) LAVANDĂ (2) PIN (3))	Nevralgii, diaree, cistită, răceli, cefalee congestivă, afecţiuni ale sinusurilor, infecţii la nivelul gâtului, dureri musculare, artrită reumatoidală, retenţia de lichide, astm, bronşită, catar, tuse, herpes, ulcere, plăgi,
				AUSTRALIA. TASMANIA, ALGERIA. FRANŢA	
9	FRANKINCENSE (olibanum) (tămâie)	JOS	Relaxant, întinereşte	BUSUIOC (1) CAMFOR (3) LAVANDĂ (6) MUŞCATĂ (5) PIPER NEGRU (2) PIN (7) ULEIURI CITRICE (4) SANTAL (8)	Anxietate, tensiune nervoasă, cistită, hemoroizi, catar, afecţiuni ale mucoasei aparatului respirator, piele inflamată, ulcere, plăgi ale pielii, revigorant al pielii.
				AFRICA DE EST, IRAN, LIBAN	

10	GĂLBENELE (calendula officinalis)	JOS	VINDECĂTOR, întinereşte	IENUPĂR (3) LAVANDĂ (4) LEMN DE SANTAL(6) ULEIURI CITRICE (1) MUŞCATĂ (2) PIN(7) EGIPT	Anxietate, diferite afecţiuni nervoase, degerături, hemoroizi, varice, enterită, afecţiuni ale vezicii biliare, gastrită, indigestie, congestie hepatică, ulcer gastric, neregularităţi menstruale, cicluri dureroase, menopauză, reumatism, artrită, echimoze, arsuri, degerături, inflamaţii. revigorare, afecţiuni tegumentare, luxaţii, ulcere, plăgi.
11	ISOP	MEDIU	Decongestionant respirator	LAVANDA (3) ULEIURI CITRICE (4) ROZMARIN (4) SALVIE (5) PURIF (2) ORIENT	Calmant nervos, debilitate generală, normalizează circulaţia sanguină, flatulenţa, lipsa apetitului, laxativ uşor, gastroenterită, litiază renală, leucoree, astm, bronsită, catar, tuse, febra de fân, emfizem pulmonar, echimoze, eczeme, plăgi. INTERZIS EPILEPTICILOR
12	IASOMIE (jasminum grandiflorum)	JOS	Relaxează şi calmează	ULEIURI CITRICE, BUNA COMPATIBILITATE CU TOATE ESENŢELE ETERICE	Apatie, stări depresive, de nepăsare, debilitate nervoasă, sedativ şi reconfortant în afecţiuni nervoase, dureri menstruale, afecţiuni ale uterului, dificultăţi respiratorii, spasm bronşic, catar, tuse, distonie, dermatită, afecţiuni ale pielii în general.
13	IENUPĂR (juniperis communis)	MEDIU	Stimulează, relaxează, reconfortant, antiseptic şi diuretic	BENZOINA (1) CHIPAROS (2) LAVANDA (3) SANTAL (4) CANADA, EUROPA	Anxietate, calmant, tonifiant, insonnie, stres, stimulează circulaţia sanguină, colică, indigestie, cistită, retenţie de lichide, hemoroizi, leucoree, dureri la ciclu, dureri musculare de tip reumatic, acnee, ten gras, eczeme, dermatite, seboree, tonifiant al pielii.
14	IARBĂ DE LĂMÂI	ÎNALT	Tonifiant şi reconfortant are culoarea sherului sec şi miros asemănător lămâiei	IASOMIE (2) LAVANDĂ (3) MUŞCATĂ (1) MADRAS, MALAY, INDIILE DE VEST	Colită, indigestie, gastroenterită, tonus muscular slăbit, ţesutul muscular slab; acnee şi pori dilataţi, tonifiant general al pielii.

15	IZMA - ELIXIRUL VIEŢII - (melissa officinalis)	MEDIU	Tonifiant şi reconfortant	LAVANDA (2)) MUŞCATA (1) NEROLI (3)) YLANG -YLANG (4)) SPAŢIUL MEDITERANEAN, SUA	Isterie, tensiune nervoasă, şoc nervos, scade tensiunea arterială craniană, tonifiant nervos: flatulenţă, indigestie, greţuri ; cefalee, migrene, temperatură, neregularităţi menstruale, dureri la ciclu, sterilitate, înţepături de albine şi viespe.
16	LAVANDA (lavendula vera)	MEDIU	Reconfortant, relaxant, terapeutic general	BUNĂ COMPATIBILITATE CU TOATE ESENŢELE ULEIURILE CITRICE(1) PATCHOULI (3) PIN (4). ROZMARIN (5) SALVIE (2) PLANTELE ALPINE ALE SPAŢIULUI MEDITERANEAN	Anxietate, depresie, debilitate generală a sistemului nervos, iritabilitate, palpitaţii, scade tensiunea arterială de valori mari, congestie limfatică , colică, flatulenţă, gastroenterită, indigestie, greţuri, cistită, miros neplăcut al gurii, conjuctivită, atalgie, cefalee. infecţii ale gâtului şi ale nasului; neregularităţi menstruale, leucoree, oligomeoree; dureri musculare, reumatism, luxaţii; celulită, retenţie de lichide; afecţiuni catarale, gripă; acnee rozacee, alopecie, muşcături de animale, opărire, arsuri, dermatită, eczeme, inflamaţii cutanate, înţepături de insecte, psoriazis, arsuri solare, revigorant al pielii.
17	LEMN DE CEDRU (cedrus atlantica)	JOS	Sedativ	BERGAMOTA (1) CHIPAROS (2) IASOMIE (3) IENUPĂR (4) NEROLI (5) ROZMARIN (6) AFRICA DE NORD	Anxietate cronică, cistită, dureri ale ap. excretor; acnee, ten gras, alopecie, mătreaţă, seboreea scalpului, înţepături de insecte, iritaţii ale pielii; bronşită, catar, tuse.
18	LĂMÂIE	ÎNALT	Reconfortant, Stimulant	LAVANDA (1) FLOARE DE PORTOCAL (2) LUMEA ARABĂ, SICILIA, CALIFORNIA, FLORIDA, CIPRU	Anemie, degerături, circulaţie sanguină precară, varice, hipertensiune arterială, diabet, vărsături; boli de rinichi; conjunctivită, laringită, ulcere bucale; artrită, reumatism, congestie tisulară; astm, catar, răceală, gripă; arsuri, capilare rupte, ten gras, herpes, înţepături de insecte, riduri.

19	LEMN DE SANTAL	JOS	Relaxant	BENZOINA (1) CHIPAROS (3) FRANKINCENSE (4) PIPER NEGRU (2) YLANG - YLANG(5)	Depresiune, tensiune nervoasă; colică, diaree, gastrită, sughiţ, greţuri, vărsături; catar, tuse, laringită, diverse dureri ale gâtului; pentru tratamentul pielii uscate, inflamate, iritabile.
				INDIA (MYSORE)	
20	MAGHERAN (origanum majora)	MEDIU	Încălzeşte şi fortifică, reconfortant	BERGAMOTA (1) LAVANDA (2) ROZMARIN (3)	Anxietate, calmant, debilitate nervoasă generală, insomnie, iritabilitate; scade valorile ridicate ale tensiunii arteriale; constipaţie, ameliorează spasmul intestinal; răceala, cefalee, migrenă; leucoree, cicluri dureroase; toate durerile musculare, echimoze, nevralgii, spasme, luxaţii, elongaţii; astm, catar.
			lipsit de culoare, miros persistent	SPANIA, S. FRANŢEI, TUNISIA	
21	MUŞEŢEL (anthemis nobilis) (matricaria chamomilla)	MEDIU	Reîmprospătează şi relaxează antiseptic	LAVANDA (2) MUŞCATA (1) PATCHOULI (3) TRANDAFIR (4)	Anxietate, depresie, isterie, insomnie, iritabilitate, nevralgie, stări de supărare, încăpăţânarea (la copii)), tonifiant nervos; diaree, flatulenţă, gastrită, indigestie infantilă, afecţiuni hepatice, lipsa apetitului, ulcer peptic, ulcer gastric; conjunctivită, otalogie, erupţie dentară, dureri dentare; hemoragii menstruale, artrită, reumatism; acnee, antialergic, vene sparte, arsuri, plăgi, dermatite, piele uscată, hipersensibilitate a pielii, inflamaţii ale pielii, iritabilitate.
				EUROPA, MAROC	
22	MUŞCATA	MEDIU	Reîmprospătează şi relaxează, tonifiant al pielii	CU APROAPE TOATE ULEIURILE ETERICE BUSUIOC (1) ULEIURI CITRICE (2) TRANDAFIR (3)	Anxietate, depresii nervoase, nevralgii; diaree, gastro-enterită, diuretic blând, litiază renală, afecţiuni ale tractului urinar; infecţii ale gâtului şi gurii; hemoragie menopauzală, leucoree, sterilitate; congestie, retenţie de lichide; dermatită, eczemă uscată, inflamaţii ale pielii, ten gras, ten lipsit de tonus, ulcere, plăgi.
				AFRICA, FRANŢA, SPANIA, ITALIA, CORSICA	

23	MENTA (mentha piperita)	MEDIU SPRE ÎNALT	Răcoreşte şi reconfortează	BENZOINA (1) ROZMARIN (2)	Debilitate nervoasă generală, nevralgie, şoc nervos; diaree, flatulenţă, litiază biliară, indigestie, dureri de stomac, rău de transport; miros neplăcut al gurii, răceală, cefalee, migrene de origine digestive, sinuzită; neregularităţi menstruale, dureri la ciclu, oligomenorea; bronşita, catar, tuse, gripă, inflamaţii ale pielii, înţepături de insecte, iritaţii ale pielii, congestie toxică.
				EUROPA, SUA, JAPONIA	
24	NEROLI (flori de portocal) (neroli bigarde)	JOS	ULTRA RELAXANT, antidepresiv	BENZOINA (1) MUŞCATA (3) SALVIE (2) LAVANDA (4)	Anxietate, calmant nervos, în depresie angoasă, isterie, insomnie, palpitaţii, stări de panică, şoc nervos; diaree cronică datorată stresului, flatulenţă; regenerator al pielii, în tratarea tuturor tipurilor de piele, în special cea uscată, iritabilă, capilare sparte.
				FRANŢA, TUNISIA	
25	PATCHOULI	JOS	Relaxant	ACE DE PIN (6) BERGAMOTA (1) LAVANDA (3) MUŞCATA (2) NEROLI (3) SMIRNA (4) TRANDAFIR (7)	Anxietate, depresie nervoasă; retenţie de lichide; vindecă pielea crăpată, usucă ariile zemuinde ale pielii, plăgi.
				FILIPINE, INDONEZIA, SINGAPORE	
26	PIPER NEGRU	MEDIU	Stimulent	FRANKINCENSE (1) LEMN DE SANTAL (2)	Stimulent circulator, colică, constipaţie, intoxicaţii alimentare, indigestie, lipsa apetitului; dureri ale aparatului excretor, arsuri; stimulează micţiunea, cefalee cauzată de răceală, dureri dentare, răceală; dureri musculare, analgezie extern, lipsa tonusului muscular, catar, tuse.
			verde-galben miros pătrunzător	SINGAPORE, NOSSIBE, COMORRO	
27	PIN (ace de) (pinus silvestris)	MEDIU SPRE JOS	Reconfortant, antiseptic	LEMN DE CEDRU (1) ROZMARIN (2) SALVIE (3)	Debilitate generală (nervoasă); litiază biliară, cistită, afecţiuni ale rinichilor, sinusuri; infecţii ale tractului respirator, astm, bronşită, gripă.
				RUSIA DE N-E TIROLUL AUSTRIAC	

28	ROZMARIN (rozmarinus officinalis)	MEDIU	Revigorant şi reconfortant, diuretic	BUSUIOC (1) CEDRU (2) FRANKINCENSE (4) LAVANDA (5) MENTA (6) ULEIURI CITRICE (3) SPAŢIUL MEDITERANEAN	Debilitate generală (nervoasă), pierderi de funcţii nervoase (epilepsie,paralizie)încordare mentală; congestie limfatică; colită, constipaţie, diaree, flatulenţă, litiază biliară, gastroenterită, dureri de stomac; cefalee, migrenă, revigorează memoria; leucoree, lipsa perioadelor menstruale, dureri musculare, arterită, reumatism; retenţie de lichide; astm, bronşită acută, cronică, tuse, gripă; alopecie, mătreaţă, afecţiuni ale scalpului, stimulent al pielii, plăgi ale pielii.
29	SALVIE (salvia officinalis)	ÎNALT	Decongestionant circulator, tonific, nervos, diuretic ulei galben, miros asemănător camforului	BERGAMOTA (1) ISOP (2) LĂMÂIE (3) LAVANDĂ (4) ROZMARIN (5) NORD M. MEDITERANEANĂ	În toate afecţiunile reumatice, dureri articulare; congestie, retenţie de lichide, lipsa tonusului la nivelul pielii, ulcere, plăgi.
30	SALVIE PURIFICATĂ (salvia sclarea)	ÎNALT PÂNĂ LA MEDIU	Încălzeşte şi relaxează, afrodisiac, tonic nervos	LEMN DE CEDRU (1) FRANKINCENSE (3) IASOMIE (5) IENUPĂR (6) LAVANDĂ (7) LEMN DE SANTAL (8) ULEIURI CITRICE (2) RUSIA, MAROC, S. FRANŢEI	Depresie nervoasă; hipertensiune arterială; dureri ale gâtului; neregularităţi menstruale, dureri la ciclu; piele inflamată, piele cu tendinţă de îmbătrânire.
31	SMIRNA (commiphora myrrha)	JOS	Răcoreşte şi tonifiază	CAMFOR (1) LAVANDĂ (2) ORIENT	Diaree, flatulenţă, lipsa apetitului; hemoroizi; miros neplăcut al gurii, ulcere bucale, afte, expectoraţii, calmant al tractului respirator; antiinflamator, revigorează pielea, ulcere, plăgi.
32	YLANG - YLANG floare a florilor (canga odorata)	JOS	Relaxant	IASOMIE (1) SANTAL (2) FILIPINE, REUNION	Depresie nervoasă, insomnie, tensiuni nervoase; hipertensiune arterială; gastroenterită; ten gras.

UTILIZAREA ULEIURILOR ETERICE ULEIOASE CORESPUNZĂTOR DIFERITELOR AFECŢIUNI

AFECŢIUNE	PARAMETRI AI ULEIURILOR AROMATICE		
	ÎNALŢI	MEDII	BAZALI
APARATUL MUSCULAR			
Dureri	Eucalipt, Salvie, Cimbru	Piper negru,Muşeţel, Ienupăr, Lavandă, Rozmarin	-
Crampe	Busuioc	Chiparos, Maghiran	-
Lumbago	-	Muşeţel, Muşcată	-
Reumatism	Eucalipt, Lămâie, Salvie, Cimbru,	Muşeţel, Isop, Ienupăr, Lavandă, Maghiran, Rozmarin	-
Luxaţii	Eucalipt	Isop, Lavandă, Maghiran	Camfor, Gălbenele
Redoare	Cimbru	Rozmarin	-
Lipsă de tonus	Iarbă de lămâi	Piper negru, Lavandă, Rozmarin	-
APARATUL RESPIRATOR			
Astm	Busuioc, Lămâie, Salvie, Cimbru	Chiparos, Isop, Lavandă, Maghiran, Izmă, Mentă, Pin, Rozmarin	Benzoină
Bronşită	Busuioc, Bergamotă, Eucalipt,Lămâie.Salvie	Isop, Lavanadă, Izmă, Mentă, Pin, Rozmarin	Benzoină Lemn de santal
Catar	Busuioc, Eucalipt, Lămâie Cimbru	Piper negru, Isop, Lavanda, Maghiran, Mentă	Lemn de cedru, Frankincense, Iasomie, Smimă, Lemn de santal
Tuse	Eucalipt, Cimbru	Piper negru, Chiparos, Isop, Lavandă, Rozmarin	Benzoină, Lemn de cedru, Iasomie, Smimă
Enfizem	Busuioc, Eucalipt, Cimbru	Chiparos, Isop	Iasomie
Gripă	Eucalipt, Lămâie, Salvie, Cimbru	Muşeţel, Chiparos, Isop, Lavandă, Mentă, Pin, Rozmarin	Benzoină, Camfor, Lemn de santal
Preventiv gripă	-	Anason	-
Febră de fân	-	Isop	-
Sughiţ	Busuioc	Anason	-
APARAT CIRCULATOR			
Hipertensiune arterială	Salvie purific., Lămâie	Lavandă, Maghiran, Izmuşoară	Ylang-Ylang
Hipertensiune nervoasă	Salvie, Cimbru	Isop, Rozmarin	-
Vene varicoase	Lămâie	Chiparos	Gălbenele
Limfă leneşă	Salvie	Lavandă, Rozmarin	-
Hemoroizi (pladite)	-	Chiparos, ienupăr	Frankincense, Gălbenele, Smimă
Degerături	Lămâie	-	Gălbenele
Anemie	Lămâie, Cimbru	Muşeţel	-
APARATUL EXCRETOR			

Cistită	Bergamotă Eucalipt	Piper negru, Anason, Ienupăr, Lavandă, Pin	Benzoină, Frankincense, Lemn de santal
Litiază	Lămâie	Anason, Isop, Muşcată, Ienupăr	-
Rinichi (general)	Eucalipt, Lămâie, Savie, Cimbru	Anason, Muşcată, Ienupăr, Lavandă, Pin	Lemn de cedru Lemn de santal
Diuretic	Salvie	Chiparos, Anason, Isop, Ienupăr, Rozmarin	Camfor Lemn de santal
APARATUL NERVOS			
Anxietate	Busuioc, Bergamotă, Cimbru	Muşeţel, Izmă, Lavandă, Ienupăr, Muşcată, Maghiran	Lemn de cedru, Frankincense, Neroli, Trandafir
Apatie	-	Rozmarin	Iasomie
Depresie	Busuioc,Bergamotă, Savie purific., Cimbru	Muşeţel, Lavandă, Muşcată	Camfor, Frankincense, Iasomie, Neroli, Pachouli, Trandafir, Lemn de santal, Ylang-Ylang
Excitabilitate	Lămâie, Salvie, Cimbru	Muşeţel, Isop, Chiparos, Ienupăr, Lavandă, Maghiran	Neroli, Ylang-Ylang
Insomnie	Busuioc	Muşeţel, Ienupăr, Lavandă, Maghiran	Camfor, Neroli, Trandafir, Lemn de santal, Ylang- Ylang
Şoc nervos	-	Izmă, Mentă	Camfor, Neroli
Iritabilitate	-	Muşeţel, Chiparos, Lavandă, Maghiran	Neroli, Trandafir
Debilitate nervoasă	Busuioc, Salvie purific., Salvie	Lavandă, Ienupăr, Maghiran	Benzoină, Iasomie, Gălbenele
Tensiune nervoasă	Busuioc, Bergamotă, Salvie purific., Cimbru	Muşeţel, Izmă, Muşcată, Ienupăr, Lavandă, Maghiran	Iasomie, Neroli, Trandafir, Lemn de santal, Ylang-Ylang
Nevralgie facială	Eucalipt	Muşeţel, Isop, Lavandă, Maghiran	-
Nevralgie reumatică	Eucalipt	Muşeţel, Isop, Lavandă, Maghiran	-
Stres	-	Ienupăr	Lemn de cedru, Neroli, Trandafir
APARATUL DIGESTIV			
Vezica biliară (crize)	-	Mentă	-
Colică	Bergamotă	Piper negru, Ienupăr, Lavandă, Mentă	Lemn de santal, Anason, Isop
Colită enterită	Iarbă de lămâi, Cimbru	Lavandă, Rozmarin	Gălbenele
Constipaţie	-	Piper negru, Anason, Isop, Maghiran	Camfor
Diabet	Eucalipt, Lămâie	Muşcată, Ienupăr, Rozmarin	-
Diaree	Eucalipt, Salvie	Muşeţel, Chiparos, Muşcată, Ienupăr, Lavandă, Mentă, Rozmarin	Smirnă, Lemn de santal
Flatulenţă	Busuioc, Bergamotă, Salvie	Anason, Isop, Ienupăr, Lavandă, Izmă, Mentă, Rozmarin	Camfor, Smirnă

Intoxicaţie alimentară	-	Piper negru, Anason	-
Litiază biliară	Bergamotă, Eucalipt, Lamâie	Mentă, Rozmarin, Pin	-
Gastroenterită	Busuioc, Bergamotă, Iarbă de lămâie, Cimbru	Muşeţel, Isop, Lavandă, Muşcată, Rozmarin	Camfor, Gălbenele, Ylang- Ylang
Indigestie (dispepsie)	Busuioc, Bergamotă, Iarbă de lamâi, Salvie, Cimbru	Piper negru, Muşeţel, Anason, Isop, Ienupăr, Lavandă, Izmă, Mentă, Rozmarin	Gălbenele
Ciroză (ficat in general)	Lămâie, Salvie	Mentă, Ienupăr Rozmarin	Gălbenele, Trandafir
Lipsă de apetit	Bergamotă	Piper negru, Muşeţel, Anason, Isop, Ienupăr	Smirnă
Greţuri	-	Anason, Lavandă Izmă, Mentă	Trandafir, Lemn de santal
Dureri gastrice	Bergamotă	Muşeţel, Anason, Lavandă, Mentă, Rozmarin	-
Ulcer gastric	Lămâie	Muşeţel, Muşcată	-
Rău de transport	-	Mentă	-
Vărsături	Lămâie	Anason, Mentă	Trandafir
PIELEA			
Acnee	Iarbă de lămâi	Muşeţel, Ienupăr, Lavandă	Camfor, Lemn de cedru
Sensibilitate şi tendinţe alergice	-	Muşeţel	Iasomie, Neroli, Trandafir
Muşcătură de animal	Salvie	Lavandă	-
Opărire	Lămâie, Cimbru	Muşeţel, Lavandă	Smirnă
Capilare rupte	Lămâie	Muşeţel, Chiparos, Lavandă, Mentă	Gălbenele, Neroli, Trandafir
Echimoze	Salvie	Anason, Isop, Maghiran	Camfor, Gălbenele
Arsuri	Eucalipt, Salvie	Muşeţel, Muşcată, Lavandă, Rozmarin	Camfor, Gălbenele
Fisuri rigide	-	Muşeţel, Muşcată	Benzoină, Pachouli, Trandafir, Lemn de santal
Congestie	Busuioc, Salvie	Muşcată, Mentă, Rozmarin	-
Dermatită	Salvie	Muşeţel, Isop, Muşcată, Ienupăr, Lavandă	Benzoină
Uscăciune	-	Muşeţel, Lavandă, Muşcată	Iasomie, Neroli, Trandafir, Lemn de santal, Ylang- Ylang
Eczemă (generală)	Salvie	Muşeţel, Isop	-
Eczemă (uscată)	-	Muşeţel, Lavandă	-
Eczemă (umedă)	Bergamotă	Ienupăr	-
Muşcătură de insectă	Busuioc, Lămâie, Salvie, Cimbru	Lavandă, Izmă	-
Înţepătură severă de insectă	Busuioc, Eucalipt	Muşcată, Mentă	Lemn de cedru
Iritabilitate	Se foloseşte sub 1% (de ex. 5 picături la 50 ml.)	Mentă	Lemn de cedru, Iasomie, Neroli, Lemn de santal
Maturitate	Salvie purific.	Chiparos, Lavandă	Benzoină, Frankincense, Smirnă, Neroli, Pachouli, Trandafir

Ulcere bucale, afte	Lămâie, Salvie	Mușcată	Smirnă
Ten gras (pori dilatați)	Bergamotă, Lămâie	Chiparos, Mușcată, Ienupăr Lavandă	Camfor, Lemn de cedru, Ylang-Ylang
Psoriazis	Bergamotă	Lavandă	-
Arsuri solare	-	Lavandă	-
Supersensibilitate	-	Mușețel	Iasomie, Neroli, Trandafir
Revigorant, regenerant	Lămâie	Lavanda, Izmă	Frankincensce, Iasomie, Gălbenele, Smirnă, Neroli, Pachouli
Plagă	Bergamotă, Eucalipt, Cimbru	Mușețel, Mușcată, Isop, Ienupăr, Lavandă,	Benzoină, Camfor, Frankincense, Smirnă, Pachouli
CAPUL			
Miros neplăcut al gurii	Bergamotă, Cimbru	Lavandă, Mentă, Rozmarin	Smirnă
Răceală	Busuioc, Eucalipt, Lămâie	Piper negru, Maghiran, Izmă, Mentă	Benzoină
Conjunctivită	Lămâie	Mușețel, Mușcată, Lavandă	Trandafir
Otalgie	Busuioc	Mușețel, Isop, Lavandă	Trandafir
Cefalee	Lămâie, Eucalipt, (la cefalee congestivă)	Mușețel, Mentă, Lavandă, (la cefalee digestivă)	-
Laringită	Lămâie, Salvie, Cimbru	Chiparos	Frankincense, Lemn de santal
Migrenă	Busuioc, Eucalipt (pt. congestiv)	Mușețel, Lavandă, Maghiran, Izmă, (digestiv), Rozmarin	Trandafir
Tonifiant gingival (călirea gurii)	Lămâie, Salvie	Mușețel, Anason	Smirnă
Epistaxis	-	Chiparos	Frankincense
Sinusuri	Busuioc, Eucalipt, Lămâie	Lavandă, Mentă, Pin	-
Dureri ale gâtului	Bergamotă, Salvie purific., Eucalipt, Lămâie, Salvie	Mușcată, Lavandă	Lemn de santal
Erupție dentară	-	Mușețel	-
Dureri dentare	Salvie	Piper negru, Ienupăr, Mentă	-
Vedere slabă	-	Anason, Rozmarin	-
MENSTRUAL			
Hemoragie puternică	Salvie	Mușețel, Chiparos, Mușcată, Ienupăr	Frankincense, Trandafir
Neregularități menstruale	Busuioc, Salvie	Mușețel, Salvie Anason, Lavandă Izmă, Mentă	Gălbenele, Trandafir
Amenoree	Salvie purific., Salvie, Cimbru	Mușețel, Isop, Anason, Izmă	Trandafir
Leucoree	Bergamotă, Eucalipt	Mușcată, Isop, Ienupăr, Lavandă, Maghiran, Rozmarin	Frankincense, Smirnă
Menopauză	Salvie	Mușețel, Chiparos, Anason, Mușcată	Gălbenele
Afecțiuni [illegible]elor	Salvie	Chiparos	-
	Salvie	Mușețel, Chiparos, Ienupăr, Maghiran, Izmă, Mentă, Rozmarin	Iasomie, Gălbenele

Sterilitate	-	Mușcată, Izmă	Iasomie, Trandafir
Iritație vaginală	Bergamotă	Mușețel	-
SCALP			
Alopecie	Salvie, Cimbru	Lavandă, Rozmarin	Lemn de cedru
Mătreață	-	Rozmarin	Lemn de cedru
Descuamare	Lămâie	Mușețel, Mușcată	-
Seboree	-	Ienupăr	Lemn de cedru
OBEZITATE			
Celulită	-	Anason, Ienupăr, Lavandă, Rozmarin	-
Congestie	Lămâie, Salvie	Mușcată, Rozmarin	-
Retenție de lichide	Eucalipt, Salvie	Chiparos, Anason, Mușcată, Ienupăr, Lavanda, Rozmarin	Pachouli
Edem	-	Mușcată, Ienupăr	-
DIVERSE			
Artrită	Lămâie, Salvie, Cimbru	Mușețel, Ienupăr	Benzoină
Incontinență urinară	-	Chiparos	-
Cancer (terapeutic și preventiv)	Bergamotă, Salvie	Chiparos, Mușcată, Isop	-
Guta	Busuioc	Mușețel, Anason, Ienupăr, Pin, Rozmarin	Benzoină
Transpirație (perspirație)	Bergamotă, Salvie purific., Salvie	Chiparos, Pin	-

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. Alfassa Mirra - Mintea celulelor - Editura Herald, 1996.
2. Anderssen Mary - Vindecarea prin culoare - Editura Azur.
3. Aristotel - Fizica - Editura Moldova, 1995.
4. Bergson H. - Energia spirituală - Editura Antet, 1994.
5. Bernard E. Utilizarea raţională a efectelor terapiei emoţionale, Editura Plenum Press, 1991
6. Bivoluru Gregorian - Cromoterepia - facsimil.
7. Brennan Barbara Ann - Hands of light, Bantan Books, 1987.
8. Capra Fritjof - Taofizica - Editura Tehnică, 1995.
9. Celan E. - Materia vie şi radiaţiile - Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, 1995
10. Constantin D. - Inteligenţa materiei - Editura Militară, 1981.
11. Devanda Swami Vishnu - Descoperirea şi disciplinarea Forţei Mentale-Editura Antet,1993
12. Drăghici I. - Esenţa vieţii - Editura Militară, 1987.
13. Franklin Jonathan - Mintea şi revelaţiile în noua eră - Editura Contact Internaţional, 1993
14. Friedenreich Carl Albert - Gândirea vie ca forţă creatoare - Editura Aldomar, 1996
15. Gheorghiu Vl. Ciofu I - Sugestie şi sugestibilitate - Editura Academiei, 1982.
16. Holdevici I. - Elemente de psihoterapie - Editura All, 1995.
17. Holdevici I. şi Vasilescu P. - Hipnoza - Editura Aldomar, 1991.
18. Holdevici I. - Autosugestie şi relaxare - Editura Ceres, 1995.
19. Horan Paula - Reiki - Edition Entrelacs, 1991.
20. Ionescu G. - Psihoterapia - Editura Ştiinţifică, 1990.
21. Mămulaş I. - Parapsihologia şi timpul - Editura Teora, 1996.
22. Manolea Aliodor - Manual de radiestezie - Editura Aldomar, 1996.
23. Marray de Conte -Electricitate, Magnetism, Radiestezie- Editura Casa Radiesteziei, Paris,1937
24. Mindell Zarl - Biblia vitaminelor - Editura Elit, 1995.
25. Osho - Meditaţia, arta extazului - Editura Herald, 1995.
26. Ozaniec N. - Elemente de chakra - Editura RAO-IPC, 1995.
27. Pătruţ Adrian - De la normal la paranormal - Editura Sineron - Cluj Napoca, 1992
28. Peteu Costel - Introducere în filozofia şi simbolistica iniţierii - Editura Eminescu, 1995
29. Ranga Viorel - Tratat de anatomia omului - Editura Medicală, 1993.
30. Reid Daniel - Medicina Tradiţională Chineză - Editura Colosseum, 1996.
31. Steiner Rudolf - Misterele pragului - lucrare dactilo.
32. Steiner Rudolf - Universul, Pământul şi Omul - Editura Univers Enciclopedic, 1995
33. Steiner Rudolf - Introducerea în scrierile gotheene de ştiinţă naturală - Lucrare dactilo.
34. Steiner Rudolf - Viaţa mea - Editura Princeps, 1994.
35. Steiner Rudolf - Arta vindecării - Editura Aldomar, 1996.
36. Târgovişte Constantin-Ionescu - Teoria şi practica acupuncturii moderne - Editura Academiei Române, 1991
37. Trismegistus Hermes Mercurius - Filozofia hermetică - Editura Univers Enciclopedic,1995
38. W. Hawking Stephen - Scurtă istorie a timpului - Editura Humanitas, 1994.

ror00092
Digitally signed by ror00092
DN: dc=com, dc=philips, dc=emi, dc=code1, ou=CODE, ou=RORBUHPIN1, ou=Users, cn=ror00092
Date: 2009.11.16 16:31:01 +02'00'

POSTFAŢĂ

Lasă ca aceste lucruri să ţi se înfăţişeze ...
Înţelege în chipul acesta şi celelalte lucruri
prin tine însuţi, şi nu vei fi înşelat.
HERMES MERCURIUS TRISMEGISTUS

Din întrega noastră experienţă în healing, în cunoaşterea energeticii subtile a fiinţei umane am ales şi v-am prezentat unele metode, procedee şi tehnici care am considerat că sunt un minimum necesar pentru cei care doresc să-şi regăsească **starea optimă de sănătate, vitalitate** şi, mai ales, **să se regasească pe sine.**

Dorim ca întregul bagaj de cunoştinţe pe care l-aţi acumulat din această prezentare, sa fie o bază, un factor pentru **comparaţie.** Considerăm că un element strict necesar pentru evoluţie este comparaţia. Prin examinarea a mai multor lucrări, lucruri, fiinţe sau fenomene se pot stabili asemănările şi deosebirile dintre ele. În aceste condiţii se poate manifesta **liberul arbitru, voia liberă** a fiecăruia şi în acest fel nu putem fi unilateral, încătuşaţi de o anumită cunoaştere, de o anumită doctrină, sectă, grup, etc.

Cu toţii **suferim de limitările impuse** de propria noastră minte, simţire şi conştiinţă; din acest punct de vedere, **cu toţii ne aflăm în postura de pacienţi.**

Ne exprimăm speranţa că dumneavoastră, cel care aţi parcurs această carte, vă veţi aminti măcar unele dintre tehnicile, metodele şi/sau exerciţiile prezentate. Şi aceasta, nu numai atunci când veţi avea nevoie.

Încercaţi să folosiţi în orice moment **detaşarea conştientizată** faţă de tot ceea ce observaţi şi experimentaţi, de practica vieţii de zi cu zi. Vă veţi regăsi mai uşor şi veţi trăi cu mai multă intensitate **momentul AICI şi ACUM.**

Sfârşitul acestei cărţi să fie pentru dumneavoastră doar un prilej şi o putinţă de a relua lectura pentru a aprofunda cunoaşterea,pentru a o restructura, observa, califica şi compara. Şi toate acestea prin prisma proprie fiecăruia, cu **detaşare.**